

تمارين لايقاظ
الطاقة الداخلية

هانى سعيد



للنشر والتوزيع

الناشــــر

للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

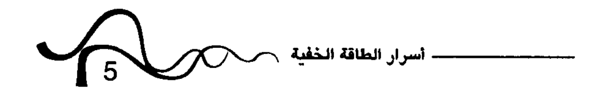

رقم الإيداع: 2013/15923
الترقيم الدولى: 978-977-5832-99-3


أسرار
الطاقة
الخفية
تمارين لايقاظ
الطاقـة الداخليـة



ينبغى أن توضح الاعتبارات المذكورة أعلاه أن ما يعتبره الكثيرون سيطرة على العقل من الأفضل أن يوصف بمصطلح آخر، مثل تعديل السلوك أو تعطيل الفكر أو تعطيل المخ أو التلاعب بالسلوك أو إكراه العقل أو التحرش الإلكترونى. فلا يمكن تحويل الناس الآن إلى روبوتات عن طريق التنويم المغناطيسى أو زرع المخ. وعلاوة على ذلك، فإنه ينبغى توضيح حالة المعرفة فى مجال علوم الأعصاب وتقنيات السيطرة الفعالة على العقل التى يحتمل أن تكون بسيطة ويكون فهم آلياتها فهماً ناقصاً.

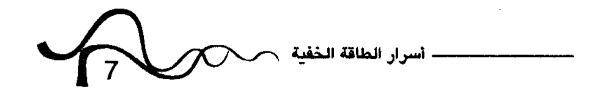
ـ وهكذا، إذا أردنا تقييد مصطلح "السيطرة على العقل" لتلك الحالات التى يستطيع فيها الشخص



بنجاح السيطرة على أفكار أو أفعال شخص آخر دون موافقته، فإن القائمة الأولية من الأمثلة على ما يعتبره الناس سيطرة على العقل تنحصر فى خمسة بنود فقط هى: التكتيكات الروحية والدينية وغيرها للمجندين فى العصر الجديد، وتكتيكات الأزواج الذين يسيطرون على زوجاتهم، ومتلازمة ستوكهولم، وتكتيكات ما يسمى بغسيل المخ من قبل المحققين الصينيين على السجناء الأمريكيين خلال الحرب الكورية، والخلق المزعوم للزومبيين فى الفودو. ومع ذلك يمكن رفض الأخير حيث أنه يستند إما على الاحتيال أو على استخدام العقاقير لجعل الناس بلا إرادة.

ـ والفرد الذى يُرهب من قبل الزوج أو الزوجة أو العشيق، لا يكون ضحية للسيطرة على العقل، ولكن يكون ضحية للخوف والعنف. ومع ذلك، يبدو أن هناك العديد من الحالات التى يكون فيها الشخص المضروب محباً بحق لشريك/شريكة الحياة، ويعتقد

بحق أن الضارب يبادله الحب. وتبقى الضحية معرضة للضرب مرة تلو الأخرى، ليس بسبب مخاوف الضحية مما سيفعله المعتدى إذا قام بالرحيل، ولكن لأن الضحية لا تريد حقاً أن ترحل. ولكن ربما لا تريد الضحية الرحيل لأنها أو أنه يعتمد كلياً على الحبيب / الضارب. ولا يبقى المعتدى عليه فقط لأنه ليس لديه أى مكان آخر يذهب إليه، ولكن المعتدى عليه يحتاج للمعتدى ومن ثم يبقى لأنه يعتمد اعتماداً كلياً على الشخص المعتدى. وإذا استطاع رجل أن يقلل من شأن امرأة إلى حالة من التبعية الكلية، فإنه يستطيع السيطرة عليها. ولكن هل من الصحيح القول بأنه سيطر على عقلها؟، وإلى أى مدى ـ إن وجد ـ يستطيع الضارب سلب الإرادة الحرة لضحيته؟ بحيث يمكنه الحد من خياراتها ويكون البقاء معه هو الخيار الوحيد الذى تعرفه الضحية. وما هو احتمال حدوث ذلك؟ ويبدو من المرجح أنها سوف تحد من خياراتها الخاصة عن



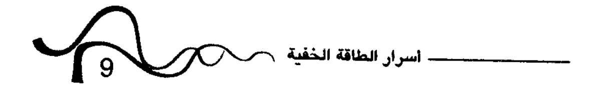
طريق ترشيد سلوكه وإقناع نفسها بأن الأمور ستتحسن أو أنها فى الحقيقة ليست بهذا السوء. وإذا لم يستخدم الرجل القوة الغاشمة أو التخويف بالعنف للحفاظ على امرأة بجواره، حينئذ إذا ما بقيت، فقد يكون ذلك بسبب الخيارات التى اتخذتها فى الماضى، حيث أنها فى كل مرة تتعرض للاعتداء، فإنها تختار البقاء. وربما اعتاد هو استخدام الحديث اللطيف والمغرى معها لإقناعها بعدم المغادرة، ولكن فى وقت ما أثناء العلاقة تكون هى حرة فى رفضه. وخلافاً لذلك، فإن العلاقة التى تستند على الترهيب والعنف والسيطرة على العقل لا تكون واضحة. والمرأة التى تقع تحت تأثير الضارب، لا تكون ضحية للسيطرة على العقل، ولكنها تكون ضحية لسوء اختياراتها الخاصة. وهذا لا يعنى أننا لا ينبغى أن نتعاطف مع محنتها أو تقديم المساعدة التى تريدها. حيث أنها تكون فى هذا الوضع بسبب سوء حظها وبسبب سلسلة الخيارات السيئة، وليس بسبب

السيطرة على العقل أو بافتراض بأن تلك المرأة ليست مريضة نفسياً. وفى هذه الحالة يكون من الطبيعى أن رجلها ليس هو من خفض قدرتها على الاختيار الحر. وقد يستفيد المعتدى من هذا الوضع، ولكنه لا يخلقه.

توضيح المصطلح

مصطلح بهذا النقص فى التحديد يعتبر بدون فائدة. وعند تضييق التحديد فإن أول شىء ينبغى فعله هو القضاء ـ كأمثلة على السيطرة على العقل ـ على تلك الأنشطة التى يختار فيها الشخص التحكم فى سلوكه بحرية. وتعتبر السيطرة على أفكار وأفعال الفرد سواء عن طريق الانضباط الذاتى أو بمساعدة الآخرين، هى موضوع مثير للاهتمام ومهم، ولكنها لا تشبه غسيل المخ أو برمجة الناس بدون موافقتهم.

ـ واستخدام الترهيب أو القوة لإكراه أو استغلال الناس حتى يقوموا بفعل ما يراد منهم لا ينبغى أن



يصنف بمثابة سيطرة على العقل. كما أن محاكم التفتيش لم تنجح فى الاستيلاء على عقول ضحاياهم. وبمجرد توجيه التهديد بالعقاب، فإن المعتقدات المبتزة تتلاشى. وأنت لا تستطيع السيطرة على عقل شخص ربما يهرب منك لحظة أن تدير ظهرك له.

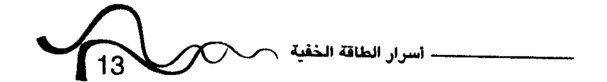
- والسيطرة على امرأة عن طريق المخدرات حتى تتمكن من اغتصابها لا تعتبر سيطرة على العقل. كما أن استخدام صاعق كهربائى لإصابة الناس بالصداع أو لتضليلهم لا يعتبر مثل السيطرة عليهم. ولا يمكنك السيطرة على أفكار أو أفعال شخص ما فقط لأنه يمكنك أن تفعل ما تريد منه أو جعله غير قادر على فعل ما يحلو له. وهناك عنصر أساسى فى السيطرة على العقل ينطوى على السيطرة على شخص آخر ليس فقط بوضعه خارج نطاق السيطرة أو فعل أشياء له تجعله بدون تحكم.

■ ■ ■

تطبيقات

الطاقة الخفية

يمضى عدد من الناس دقائق معدودة فى حالة استرخاء وتأمل ثم يشعرون أن أنامل أيديهم بدأت بتحريك القلم الذى تمسك به وتكتب ما لا يخطر على بال، فكأن أيديهم تتحرك على الطاولة لتكتب بالقلم أشياء وأشياء من غير أن يدركوا أنهم على علم بها، ويبلغ بهم الوضع إلى الإسراع بشكل جنونى فى كتابتهم وكأنها صادرة عن ألة الكترونية تعمل بنفسها لتملأ العشرات من الصفحات دون تعب ويمكن للأمر نفسه أن يحدث عندما يصور هؤلاء الناس مناظر خلابة فى لوحات فنية أو ينظمون أبياتاً من الشعر أو يؤلفون معزوفات موسيقية، نتحدث هنا عن ظاهرة تدعى سيكوغرافيا.



ما هى السيكوغرافيا؟

سـيكوغـرافـيـا Psychography هو مـصطلح ينطبق على النصوص التى يزعم أنها كتبت من قبل أرواح أو كيانات غير مادية، وللسيكوغرافيا أشكال مـتـعـددة بدءاً من روح مـزعـومـة تمتلك السـيطرة الكاملة على حركة يد الكاتب إلى أن يكون ببساطة ناتجـاً عن تأثيـر مـبـدئى تتـدفق الأفكار منه. وهو يعـتـبـر شكلاً من أشكال الكتـابة التلقـائيـة Automatic Writing ولكن فـريدة من نـوعـهـا من حـيث أن الكاتب يدرك عـمـومـاً مـا يكتب أى أنه لا يدخل حالة فى الغشية Trance.

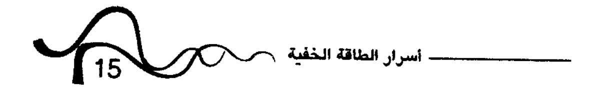
أمثلة من التاريخ

- يعتقد أن الإغريق والرومان هم اول من تطرق للسيكوغرافيا حيث أعتقدوا بأن الهامهم الفنى أو الشعرى.. إلخ موهوب لهم من الآلهة أو أن الأحلام تأتيهم عن طريق الآلهة.

ـ صرح فولتير بمناسبة كتابته المسرحية الدراماتيكية (Catiline) أن التدفق الفكرى الذى دام أسبوعاً يضاهى مدة تفكير ٥ سنوات فى الحقيقة وانه واضح أن ذالك حصل بواسطة: (si scirent donum dei) أى هبة إلهية.

ـ كتب المفكر العالمى غوته قسماً من مؤلفاته وهو فى حالة سيكوغرافيا قوية وقد صرح بذلك بنفسه أنه أحياناً لم يكن يدرى بمضمون أبيات قصائده التى تفاجأه عفوياً والتى تحثه على الكتابة مباشرة بشكل غريزى وكأنه نائم، هذا يظهر لنا أن موهبة العقل الباطنى عند غوته أو غيره هى خير دليل على جودة مؤلفاتهم وأنه بفضل سعة اطلاعه تصدر من أعماق تفكيرهم مواهب فظة خصوصاً عندما تتلاشى وحدة تفكيرهم أو يضمحل تماسك منطقهم وهذه الموهبة الباطنية تحصل أيضا عند الطلاب.

ـ تزعم الوسيطة الروحانية روزمارى براون (١٩١٦ ـ ٢٠٠١) أنها تلقت تدوينات موسيقية (السوناتا) من

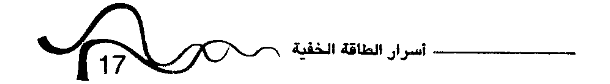


مشاهير الموسيقيين الذين عاشوا فى الماضى كـ لودفيغ بيتهوفن وباخ وفرانز لسزت وشوبان وغيرهم! وتضمن الانتاج الموسيقى الذى دونته: ٤٠ صفحة من سوناتا لـ شوبرت، وشوبان، و١٢ أغنية لـ شوبرت واثنين من سوناتا بيتهوفن تمثل كلاً من السيمفونية العاشرة والحادية عشرة لبيتهوفن! كلاهما غير مكتملتين.

ـ من أغرب مضامين ما كتب بطريقة السيكوغرافيا ما ذكره جورج سريالاد فى كتابه (spirities et mediums:choses de l autre monde) عن أحد الوسطاء الذين صرحوا أن بنى البشر لم ولن يطأوا القمر لأن الهواء غير متوفر فيه وأن الله لا يسمح بذالك ولكن على سطحه يوجد أناس يعيشون بصورة تختلف عن معيشة سكان الأرض من حيث استنشاق الهواء كما أن هناك شعب يعيش على سطح الشمس لكن برداء خاص منحه لهم الرب الأله ليحميهم من حرارة الكوكب؟؟

ـ يعتبر كتاب القانون Book of Law مثالاً مثيراً للإهتمام عن السيكوغرافيا لأنه يعرض عدة أشكال منها، فعلى سبيل المثال، يدعى أليستر كراولى أن نص هذا الكتاب قد أملاه عليه كيان اسمه عيواس Aiwass، وأنه بكل بساطة كتب ما سمع منه (شكل نموذجى من السيكوغرافيا). ومع ذلك وعلى سبيل المثال رسم كراولى خطاً قطرياً عبر الصفحة ٦٠ (الفصل الثالث: ٤٧) مما تشير إلى أن بعضاً من الكتابة أتى أيضاً "تلقائياً" أو "ميكانيكياً"، علاوة على ذلك،كما تم إستيحاء بعض النص فيما بعد ليس من كراولى وإنما من خلال زوجته (روز) التى كتب على يدها:" نجمة ذات رؤوس خمس مع دائرة فى الوسط والدائرة حمراء " ـ (الفصل الأول: ٦٠).

ـ يذكر التاريخ الوسيطة هيلين سميث التى لمعت فى أختراع لغة زعمت أنها تخص سكان غير أرضيين وأنها ملهمة أرواحياً تتمكن من الأتصال الأرواحى مع عالم الموتى.



- سطع نجم تشيخو خافيير (١٩١٠ - ٢٠٠٢) فى تدوين آلاف الأسطر عن طريق السيكوغرافيا وذاع صيته خصوصاً فى البرازيل مؤكداً اتصاله مع عالم الأثير، حيث كتب أكثر من ٤٠٠ كتاب بطريقة سيكوغرافيا من أجمل القصائد الشعرية وأكثر المواضيع العلمية تعقيداً وقام ببيع ملايين النسخ ذهبت عائداتها للجمعيات الخيرية.

- يقول مالو دا سيلفا فى كتابه (misterios e realidades deste e do outre mundo) أن طالبا هولندياً حاول عبثا ثلاثة أيام أيجاد حل لمسألة حسابية كلف بها من طرف أستاذه فإن سويدن وبعد جهد مضنى بدون نتيجة نام ليستريح وفى الصباح وجد على الطاولة التى يعمل عليها ورقة كتب عليها الحل المناسب للمسألة المعقدة ولم تكن حسب الوسائل التى تتبعها فى جهده الفكرى.

- وجه البروفيسور الفرنسى المتقاعد جان بيير الذى يعتبر المرجع الاول فى علوم الفيزياء لدى

الكثير من الاوساط العلمية المرموقة صدمة قوية للعالم على إثر تصريحاته فى احدى وسائل الاعلام بأنه كان على اتصال مع مخلوقات قادمة من خارج كوكبنا وتعيش على كوكب يطلق عليه "أومو " بالاضافة إلى تلقيه رسائل مزعومة من تلك المخلوقات بإنتظام وعلى غير العادة فإن معظم تلك الرسائل كانت تعبر عن تقدمهم العلمى والبعض الأخر كان يحتوى على حلول لمشاكل كان يعتبر حلها أشبه بالحلم البعيد، للمزيد إقرأ عن كوكب أومو.

فرضيات التفسير

نورد فيما يلى أهم فرضيات التفسير:

١ ـ استحواذ روحانى

يعتقد البعض لا سيما الوسطاء الكبار أن إلهام رسائلهم الأرواحية يصلهم من أرواح الأحياء فى الأثير فيؤلفون كتباً عديدة ومعقدة أحياناً ويتأكدون

حسب زعمهم أنهم خاطبوا أرواحياً تلك الأرواح وهناك من يكتب مئات الصفحات دون تعب فالممارس للسيكوغرافيا عندما يبدأ بتدوين أفكاره يختاله تدفق غزير للأفكار لدرجة أن تلك الغزارة تفوق السرعة المذهلة التى يمضيها لتدوين أفكاره فيصبح مجرى تفكيره وكأنه شلال يدفق الملايين من الأمتار المكعبة من الماء فى لحظة، ويعزو الكثير من الناس هذه الظاهرة إلى الإستحواذ الشيطانى أو تجسد روح هائمة فى الأجسام وأكثر الأفكار الدينية تقول بهذا الأمر وفى كتاب (رودولف تخنر) نقرأ أن شاباً من أتباع عقيدة التيوصوفيا كان يستلم رسائل أرواحية يدونها بـ سيكوغرافيا تحت شعار "حيسملا" وكان ذلك الشاب يعتقد بشدة بالإتصال الأرواحى ما بين عالم الأرض وعالم الأرواح أو الموتى وكلمة (حيسملا) فى الواقع ما هى الا المسيح، للمزيد إقرأ عن طرق إستحضار الأرواح فى الوسيط.

٢ ـ موهبة العقل الباطن

يعتقد بأن للعقل الباطن دوراً أساسياً فى السيكوغرافيا اذ أن صاحب العلاقة يشعر أنه يكتب ولكن لا يعلم كيف تأتيه الأفكار التى يكتبها، ويصرح أبرز علماء النفس والبارابسيكولوجيا كـ غراسيه وجانيه ومايرز وكونزالز أن أصحاب الكتابة غالباً ما يطلبون من أرواح الموتى (يفعلون ذلك لجهلهم أن باطنهم هو المسؤول عن كتابتهم الأوتوماتيكية) أن يلهموهم بكتابة سهلة القراءة ذالك لأنهم لم يستطيعوا التعرف على بعض ما كتبوه قبلاً.

ويذكر ألان كاردريك فى كتابه عن الأرواح:" أن ما يميز الحدث هو أن الوسيط لا يدرى اطلاقاً بما يكتبه وأنها لفرصة ثمينة أن تكون هذه الملكة هى التى تؤكد دون شك استقلالية التفكير بالنسبة لصاحب الكتابة ". معتقداً أن الأرواح هى التى تملى على الممارس الكتابة كـأنه وحى روحى. لكن البارابسيكولوجيا وعلم النفس المرتكز على أسس

ثابتة لم يكونا آنذاك قد ولدا أطلاقا مما يعلمنا لماذا لم يتفهم الناس ماهية السيكوغرافيا من جهة وخطأ تفهم ألان كارديك مؤسس عقيدة المناجاة الأرواحية لميكانيكية الكتابة الباطنية.

وهناك من يملك قابلية باراسيكولوجية خاصة تؤهله الادلاء بمعلومات قلما يدلى بها أثناء يقظته الكاملة.وربما يصلح أن نقول أن أصحاب هذه القابلية هم فريسة عقولهم الباطنية لما ينتج عن ميكانيكية كتابتهم من مخاطر واضطرابات نفسية، أن موهبة العقل الباطنى قد تخترع أساليب متعددة لأظهار غناء اللاوعى وتنوع أسليبه فى الكتابة الأوتوماتيكية.

٣ـ انفصام فى الشخصية

يعتقد الأطباء المهتمين بالأمور الباراسيكولوجية أن الأمر لا يعدو أن يكون سوى أنفصام فى الشخصية لدى الوسطاء ولدى من يدعى هذه التقنية

من الكتابة الغريبة وهدا الانفصام يختلف عن أنفصام الشخصية لدى المهستر أو المضطرب عقليا (Psycopathe) والشخصية البسيكوغرافية تتميز بالهذيان العقلى الباطنى ومن يثابر فى ممارستها فله كل الفرص للوقوع فى الأضطراب النفسى.بحيث ادا تفحصنا الممارس لهذه الكتابة أثناء بسيكوغرافيته نلاحظ أن "وحدته البسيكولوجية"تنقسم إلى قسمين الوحدة الواعية التى تعود إلى الشخص الذى يكتب والوحدة اللاواعية التى تظهر فيما يكتب.هذا عدا أن الوحدتين تظهران معا ـ بختلاف الحالة الأولى ـ وكأن الوسيط يقول: "ان نابوليون يكتب بيدى".

٤ ـ نظرية الوراثة

يحلل البعض أن الموضوع مقترن بالوراثة فنظرية الوراثة تقول أن النواة الخلية العصبية فى الدماغ قد تحتفظ بدقائق المعلومات والمعرفة المكتسبة عند الأهل أو الأجداد مثلاً وتنتقل إلى الأبناء. وهكذا نستطيع شرح الأستغراب الذى يمتلكنا عندما نشعر

أننا نعرف شيئاً من قبل. ولكن البيولوجيا تقول غير ذلك لأنها تعلمنا أن دقائق الجسم تتغير مراراً خلال حياتنا بمعدل ٧ سنوات تقريباً.

تساؤلات

- هل هناك تدخل الهى فى الكتابة الباطنية أوالسيكوغرافيا كما يقول أهل الدين؟

- هل هناك تدخل شيطانى فيالسيكوغرافيا؟

- هل هناك علاقة ما بين التقمص والكتابة الأتوماتيكية؟

- هل يمكن عن طريق دراسة الخط أن نثبت إلى أن هناك اشارة إلى تدخل روحى أو حتى شيطانى؟

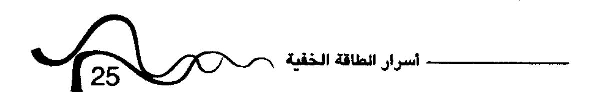
قدرة العقل على قراءة المستقبل

تبين آخر الدراسات أنه بإمكان الناس أن تكون على دراية مسبقة بأحداث ستقع فى المستقبل، فى رواية "أليس فى بلاد العجائب " لـ لويس كارول والتى تحول إلى فيلم فى عام ٢٠١٠ تخبر الملكة البيضاء

الفتاة (أليس) ومن خلال رؤيتها فى المرآة أن "الذاكرة تعـمل فى كـلا الاتجـاهـين" فى مملكتـهـا. إذ ليس بإمكانها فحسب تذكر أموراً حدثت فى الماضى لكنها أيضاً تتذكر " أموراً حدثت فى الأسبوع بعد القادم "، فتـجـادل (أليس) الملكة قـائلة:" أنا مـتـأكـدة من أن ذاكـرتى لا تعـمل إلا باتجـاه واحـد...إذن لا يمكننى تذكر أمور قبل حدوثها "، فترد الملكة عليها:" "لديك نوع ضعيف من الذاكرة يعمل للوراء فقط!".

كم ستكون حياتنا أفضل بكثير لو استطعنا العيش فى أرض الملكة البيضاء حيث ستعمل ذاكرتنا إلى الأمـام والوراء؟ على سـبـيل المثـال، فى عـالم كـهـذا يمكنك أن نخضع لإمتحان ومن ثم نقوم بالتحضير له بشكل أمـامى لكى نكون مـتـأكـدين من تحـقـيق أداء جيداً فيه فى الماضى.

من حـسن الحظ أن هناك خـبـراً سـاراً فى هذا الشأن وهو مبنى على سلسلة من الدراسات العلمية



الأخيرة التى قام بها (بيم داريل)، فنحن فعلاً نعيش فى هذا العالم!

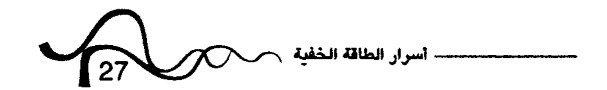
تجارب د. بيم

أجرى د.بيم وهو طبيب فى علم النفس الإجتماعى من جامعة كورنيل سلسلة من الدراسات التى نشرت فى إحدى المجلات المرموقة فى علم النفس وهى (مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعى)، حيث قام د.بيم باختبار فكرة أن أدمغتنا لا تعكس فقط تجارب الماضى الذى عشناه بل أيضاً تتوقع التجارب المستقبلية وذلك من خلال إجراء ٩ تجارب، وغالباً ما يشار إلى القدرة التى يستطيع الدماغ من خلالها "رؤية المستقبل" بـ "ظاهرة بساى" Psi Phenomena أو قدرات نفسانية.

وعلى الرغم من إجراء بحث سابق حول "ظاهرة بساى" - معظمنا شاهد صور من الأفلام حول أناس يحدقون فى بطاقات زينر مع أشكال النجمة

والخطوط المموجة ـ فإنه غالباً ما تفشل مثل تلك الدراسات فى تلبية الحد الأدنى لمتطلبات "التحقيق العلمى"، لكن دراسات د.بيم كانت فريدة من نوعها من حيث أنها تمثل تطبيقاً للأساليب العلمية القياسية كما أنها تعتمد على المبادئ الراسخة فى علم النفس، وفى الأصل أخذ د.بيم بعين الإعتبار تلك المؤثرات التى تعتبر صحيحة وموثقة فى علم النفس والتى تدرس طرق تحسين الذاكرة وأزمنة الإستجابة وتأثير الذاكرة الكامنة Priming Effect (ذلك النوع من الذاكرة الذى يجعل الناس مثلاً يعرفون كيف يربطون أحذيتهم أو يركبون دراجتهم بدون التفكير الواعى بتلك الأنشطة) لكنه ببساطة قام بعكس تسلسلها الزمنى.

على سبيل المثال، نعلم جميعاً أن التدرب على مجموعة من الكلمات يجعلها سهلة التذكر (إسترجاعها من الذاكرة) فى المستقبل، ولكن ماذا لو حدث العكس: التدرب بعد التذكر؟



- فى إحدى الدراسات، وزعت قائمة من الكلمات على مجموعة من طلاب الجامعات وبعد قراءتهم لها خضعوا لإختبار التذكر المفاجئ بهدف معرفة عدد الكلمات التى نجحوا فى تذكرها، ولاحقاً اختار كومبيوتر بشكل عشوائى بعض الكلمات من القائمة للتمرن عليها ومن ثم طلب من المشاركين إعادة كتابتها لعدد من المرات وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب حققوا أداء أفضل فى التذكر فى إختبار التذكر المفاجئ مقارنة مع خضعوا له لاحقاً من تزويدهم بكلمات عشوائية للتدرب عليها، ووفقا لـ د. بيم، فإن التدرب على الكلمات بعد الإختبار سمح للمشاركين بـ "العودة إلى الوراء فى الزمن لأداء التذكر ".

تجربة الذاكرة الكامنة ذات الأثر الرجعى

وفى دراسة أخرى، إختبر د.بيم إمكانية عكس تأثير الذاكرة الكامنة Priming Effect المعروف.

وفى تلك الدراسة النموذجية عرضت صور على المشاركين وطلب منهم تحديد فيما إذا كانت تكثل صوراً سلبية أم إيجابية. فمثلاً إذا كانت الصورة لهريرة محببة فيفترض أن يقوم بالضغط على زر "ايجابى Positive" وإذا كانت الصورة لديدان على لحوم متعفنة،فيفترض به أن يقوم بالضغط على زر "سلبى " Negative.

وكان عدد كبير من البحوث قد أثبت مدى قوة تأثير الذاكرة الكامنة فى تسريع إكتساب القدرة على تصنيف الصور مع أن العقل الواعى لا يعى ما يراه، يحدث تأثير الذاكرة الكامنة عندما تومض كلمة بسرعة (فلاش) على شاشة الكومبيوتر إلى درجة أن عقلك الواعى لا يتمكن من إدراكها لكن العقل اللاواعى يدركها وإذا طلب منك أن تخبر عما رأيت فإنك لن تكون قادراً على ذلك. لكن عميقاً فى عقلك اللاواعى ترى الكلمة وتعالجها، فى الدراسات التى تناولت تأثير الذاكرة الكامنة، نجد دائماً أن الناس

الذين سبق لهم أن تعرضوا لذاكرة جزئية مرتبطة بصورة تكون قدرتهم أسرع فى التعرف إليها. فمثلاً لو ومضت كلمة "سعيد" قبل صورة الهريرة مباشرة ستقوم بالضغط على زر "إيجابى" بشكل أسرع مما لو ومضت كلمة "قبيح" قبل صورة الهريرة وذلك لأن الذاكرة الكامنة حول كلمة سعيد تجهز عقلك لمشاهدة أشياء سعيدة.

- قام بيم فى دراسته للذاكرة الكامنة ذات الأثر الرجعى ببساطة بعكس التسلسل الزمنى وذلك عن طريق ومض الكلمة بعد تعرف الشخص على الصورة حيث تظهر صورة هريرة ثم يقرر المشترك فيما إذا كانت إيجابية أو سلبية ومن ثم تعرض عليه كلمة سلبية أو إيجابية. وأظهرت النتائج أن الناس كانوا أسرع فى التعرف على الصور عندما أتبعت بكلمة سبق أن كانت جزء من الذاكرة الكامنة (Primed)، لذلك لن يقوم المشترك بتصنيف الصورة بشكل أسرع فقط حينما تسبقها كلمة طيبة ولكن أيضاً سيصنفها

بشكل أسـرع من أن تلحـقهـا كلمـة طيبـة، كمـا لو أن أدمغـة المشاركين لحظة إنشغالهم فى تصنيف الصور تعلم عن الكلمة القادمة ستأتى وهذا ما يلعب دور فى قرارهم.

حجم الأثر وقيمة الدراسة

مـا ذكر أنفـاً لم يكن سـوى مـثالين عن الدراسـات التى أجـراها بيم، لكن دراسـات اخـرى أظهـرت أنهـا تملك "آثاراً رجـعيـة" مـشـابهـة.حـيث تـشـيـر النـتـائج بوضوح إلى أن الأشخاص الذين لا يمتلكون ما ندعوه بالـشـفـافـيـة أو قـدرات تـتـخطى الإدراك الحـسـى المعـروف يكون لديهم على مـا يبـدو قـدرة على توقع الأحداث فى المستقبل.

وهنا يبرز سؤال: ما هو حجم هذا الفرق؟ هل هى دراسـة عن إختـبـار قـد حدث، أو أن يكون التعـرض لكلمـة بعد تصنيف صـورة أثـر ملحوظ أم أنه لا يعد إلا تحـسن ضـئـيل فى الأداء؟ بالأسـاس نتكلم عن

"حجم الأثر"، وفى الواقع حجم تلك المؤثرات صغير فى دراسات بيم فهى لا تشكل إلا إرتفاعاً طفيفاً عن الصدفة (قانون الإحتمالات) ومع ذلك يوجد لدينا عدة أسباب تمنعنا عن تجاهل الأحجام الصغيرة لتلك التأثيرات، إذ أنها متناسقة للغاية.

أولاً: وجد بيم من خلال دراساته أن بعض الناس يظهرون آثاراً أقوى من الآخرين، على وجه الخصوص فاقت قدرة أولئك الذين لديهم جانباً من الإنفتاح من أنفسهم للآخرين Extroversion مرتين مقارنة مع المعدل لدى الشخص العادى، وهذا يثبت أنه لدى بعض الناس حساسية أكبر لمؤثرات بساى عن سواهم.

ثانياً: الحجم الضئيل للتأثيرات ليس أمراً غير شائع فى تجارب علم النفس (والعلوم الأخرى أيضاً)على سبيل المثال، أظهرت دراسات بيم أن متوسط حجم تأثير يقدر بـ ٠,٢ (من مجال يتراوح

من ٠ إلى ١) وعلى الرغم من أنه صغير نسبياً فإنه كمية كبيرة أو أكبر من بعض الآثار الأخرى فى التجارب مثل تأثير العلاقة بين الأسبرين والوقاية من الذبحة القلبية، أو بين تناول الكالسيوم وكتلة العظام، ومن جهة أخرى بين الدخان وصلته بسرطان الرئة، أو استخدام الواقى الذكرى والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (إيدز) (البوشمان وأندرسون، ٢٠٠١). وكما أشار كوهين لها فإن مثل تلك الكميات الصغيرة فى التأثير تكتشف عادة فى المراحل الأولى من إستكشاف أمر جديد، وهى اللحظة التى بدأ فيها العلماء للتو اكتشاف سبب حدوث ومتى يرجع أنه يحدث.

فيزياء الكم مثال مدهش على توقع المستقبل

حتى إذا سلمنا أن " ظاهرة بساى " حقيقية، فكيف يمكن لنا تفسيرها من دون فهم كامل للزمن والفيزياء؟ فى الواقع تكون تلك الآثار متناسقة جيداً

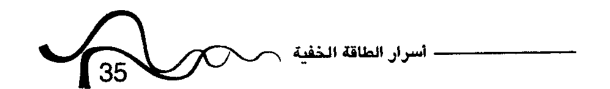
مع الفيزياء الحديثة وتأخذ الزمان والمكان على محمل الجد. على سبيل المثال يعتقد آينشتاين أن الفعل المجرد فى مراقبة أمر هنا قد يؤثر على أمر آخر هناك، وهى ظاهرة وصفها بأنها "فعل شبحى يحدث عن بعد".

وبالمثل، أظهر علم فيزياء الكم الحديث أن جسيمات الضوء تعلم ما ينتظرها مستقبلاً وتضبط سلوكها وفقاً لذلك، على الرغم من أن الحدث المستقبلى لم يقع. على سبيل المثال، فى تجربة الشق المزدوج Double Split Experiment الكلاسيكية اكتشف الفيزيائيون أن جسيمات الضوء تستجيب بشكل مختلف عندما تتم مراقبتها، لكن فى عام ١٩٩٩ دفع الباحثون تلك التجربة إلى أقصى إمكانياتها متسائلين: "ماذا لو حدثت المراقبة بعد نشر جسيمات الضوء؟! ". ومما يدعو للدهشة حقاً أن الباحثين وجدوا الجسيمات وقد تصرفت بنفس الطريقة كما لو أنها كانت على علم بأنها على وشك أن تراقب فى

المستقبل مع أن تلك المراقبة لم تحدث بعد!. (إقرأ عن ذلك فى Delayed Choice Quantum Eraser)

يبدو أن هذه الآثار الزمنية المراوغة تتناقض مع ما نعتقده بأنه جزء من المسلمات (الحس المنطقى السليم) حتى أن محاولة فهمها تصيب المرء العادى بالصداع، لكن الفيزيائيين عليهم قبولها كما هى.وهذا يذكرنا بقول دكتور تشياو وهو عالم فيزياء من جامعة بيركلى حيث قال ذات مرة عن ميكانيك الكم:"انه مناقض تماماً لتوقعاتنا وخارج عن تجربتنا اليومية، لكن نحن (الفيزيائيون) علينا الإعتياد عليه".

ومع أن الزمن خطى Linear بالنسبة للبشر لكن هذا لا يعنى بالضرورة أنه كذلك، وعلينا كعلماء جيدين أن لا نترك المعتقدات والإنطباعات المسبقة تترك تأثيراً على ما نقوم بدراسته من علوم حتى لو كانت تعتبر عن إفتراضاتنا الأساسية (البديهيات) عن كيفية عمل الزمان والمكان (الزمكان).

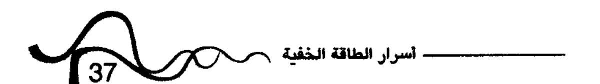


إن عمل د.بيم أثار أفكاراً كما يفترض بأن يقوم به العلم الجيد والمبنى على الدقة المتناهية، فطرح أمامنا أسئلة أكثر من إجابات، فلو جمدنا معتقداتنا حول الزمن وقبلنا بأن الدماغ قادر على الوصول إلى المستقبل فإن السؤال القادم سيكون: "كيف تسنى له فعل ذلك؟ "، وفقط لأن التأثير بدا لنا "خارقاً للطبيعة" لا يعنى بالضرورة أنه كان السبب. حيث اعتبرت العديد من الإكتشافات العلمية فى وقت ما خارجة عن أرض الواقع وتناسب أكثر الخيال العلمى (مثال على ذلك: الأرض كروية، العضويات التى ترى بواسطة المايكروسكوب). ويوجد حاجة للبحوث المستقبلية لإكتشاف الأسباب الفعلية لتلك التأثيرات فى الدراسات.

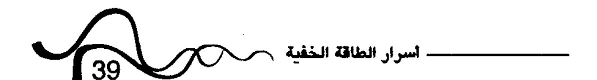
ـ وعلى غرار العديد من الإكتشافات غير المألوفة فى العلوم فإن نتائج بيم سيكون لها تأثير عميق على

ما نعرفه، وعلينا تقبلها كحقيقة، لكن قد لا تكون تلك الآثار مفاجأة كبيرة بالنسبة للبعض منكم، لأنه فى مكان ما عميق فى داخلكم علمتم أنكم ستقرأون عنه هذا اليوم.

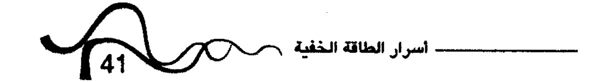




راسبوتين
مثال للطاقة السلبية



رجل أعطى العالم نموذجاً فريداً لم يعهد التاريخ مثله عن الرهبنة، عرف عنه فجوره ودوره المؤثر والغير عادى على المحيطين حوله وعلى مجتمع القيصرية الروسية إلى حد زواله كما يعتقد معظم الباحثين فى سيرته، هذا هو غريغورى يفموفيتش راسبوتين الذى عاش فى الفترة ما بين ١٨٦٩ و١٩١٦ والذى تناولت شخصيته عشرات بل مئات الدراسات، فمنها ما يتناول أثره على المناخ السياسى الروسى فى بلاط آخر القياصرة الروس، ومنها ما يحاول كشف أسرار علاقته بالقيصرة وأسرار سيطرته الغريبة عليها وعلى قراراتها وتصرفاتها ومنها أيضاً الروايات الأدبية التى تستلهم من شخصيته أحداث متخيلة ربما لم تحدث أصلاً.



- رغم تعدد الدراسات الأدبيات إلا أن هناك قاسم مشترك بينها وهو الفكرة التى لا بد وأن يخرج بها القارئ عن هذه الشخصية من حيث كونها شخصية غامضة، حيث تستشعر وأنت تتابع تفاصيل حياتها أن هناك جانباً خفياً لم يكشف عنه بعد. وحتى الدراسات التاريخية التى تتناول تحليل الوثائق المؤكدة والموثوق بها لا يتوقف مؤلفوها عن ذكر ثغرات غير مفهومة وأحداث عصية على التفسير المادى الاعتيادى فى حياة ذلك الرجل الغامض.

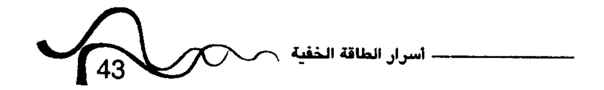
طفولته والمصائب المتتالية

وقعت سلسلة من المصائب خلال صباه كان من نتيجتها القضاء على معظم أفراد أسرته فى ظروف غامضة، خاصة مصرع أخيه الذى بدا وكأن راسبوتين ضالعاً فيه، بما يوحى أن راسبوتين الطفل كان بمثابة نحس على أسرته (هذا إن كانت فعلاً أسرته). نزلت البلايا بعائلة راسبوتين ولم يبلغ بعد

الثانية عشر من عمره فتوفيت والدته وأكلت النيران معظم منزله. وذات يوم خرج غريغورى راسبوتين برفقة شقيقه ميشيل ليلعبا على ضفة النهر فسقط ميشيل فى النهر وجرفه التيار، عندها غطس غريغورى لإنقاذه ونجح فى إبقاء رأس أخيه فوق سطح الماء إلى أن أنقذهما فلاح عابر، لكن ميشيل أسلم الروح فى اليوم التالى إما بسبب التهاب رئوى أو بسبب تهشم فى الجمجمة. تلا ذلك بوقت قصير سقوط شقيقته المصابة فى النهر (كما حدث مع ابن راسبوتين لاحقاً) عندما كانت تغسل الثياب وغرقت هى الأخرى ولم يبق فى المزرعة إلا راسبوتين وأباه.

طائفة (خليستى) السرية

هناك معتقداً متغلغلاً فى التاريخ الروسى يتمثل فى فكرة أن المسيح يعود إلى الظهور بين فترة وأخرى متقمصاً أجساد البشر والغريب أن هذا المعتقد عاود إلى الظهور فى فترة سبقت ظهور راسبوتين ولكن



(وهذا هو الأخطر) أنه اقترن هذه المرة بأقاويل عن ظهور تجسد لأحد أبناء الشيطان ليقاوم مجىء المسيح!

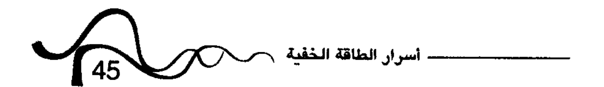
- ومن بين أشهر تلك الجماعات التى كانت تسير وفق ذلك الإعتقاد هو طائفة سرية باطنية تدعى: خليستى Khlysty، وكان لها معتقد غريب آخر يتمثل بأن الشخص وحتى إن كان مليئاً بالمعاصى والخطايا يمكن له أن ينال التوبة ويسعد الرب حقاً، كانت طقوس تلك الطائفة ترتكز على الرقص وشرب الخمور والقيام بممارسات جنسية داعرة وفاجرة من الجنس الجماعى وكان الهدف منها هو التأكد من الإنغماس الكامل فى معاصى الجسد لكى يتطهر منها فيما بعد وينال التوبة على ما اقترفه من خلال إمتناعه عن الإتيان بها مرة ثانية.

- تأسست جماعة (خليستى) فى أواخر القرن ١٧ ودام نشاطاها حتى أوائل القرن العشرين وكانت قد

انشقت عن الكنيسة الروسية الأرثوذكسية ومن ثم أصبح لها ميل إلى المسيحيين الروحانيين، واسم (خليستى) Khlysty هو فى الواقع تحريف لكلمة خريتسوفرى Khristovery والتى تعنى المؤمنون بالمسيح، جاء ذلك التحريف بعد أن أفسد نقادها الاسم ليمزجوه بكلمة خليست Khlyst والتى تعنى الجلد (الضرب بالسوط) لأن تلك الجماعة كانت تجتمع بشكل منتظم فى الغابات للقيام بممارسات سادية مازوخية جنسية (تعذيب الجسد) عن طريق الجلد بالسياط وكانوا رجالاً ونساء وعبر ذلك الأسلوب الشاذ يصلون إلى نشوة جنسية ودينية فى نفس الوقت!! بحسب زعمهم.

إنتماؤه إلى طائفة خليستى

عرف عن راسبوتين انتمائه فى شبابه المبكر إلى عدد من الجماعات السرية ذات الممارسات الروحية والجنسية المشبوهة التى تقترب كثيراً من صورة



عبدة الشيطان وممارسى السحر الأسود خاصة فى قيامهم بالاجتماع فى الغابات والأحراش للقيام بالطقوس الغامضة وفى جميع الحالات كان نجم راسبوتين يلمع إلى درجة يغدو معه بمثابة قائد هذه الجماعات ونموذجها الروحى، وأشهرهم فى هذا الصدد هى جماعة خليستى Khlysty الآنفة الذكر.

- وبداية من عام ١٨٨١ بدأ راسبوتين سلسلة من الرحلات سيراً على الأقدام سافر فيها إلى اليونان وسوريا والأردن وفلسطين زار فيها معظم البقاع المسيحية المقدسة والأديرة الشهيرة فى تلك البلاد وكون عدة صداقات وتعرف إلى المئات من الناس وكأنه كان بصدد القيام بتدريب عال المستوى استعداداً لمهمة كبرى!، ومن المعروف عن طائفة (خليستى)التى اعتاد راسبوتين أن يمارس طقوسها أن هذه الطقوس كانت تتم فى الغالب حول حوض كبير من الماء، وهذا يطرح سؤالاً: هل كان الحوض المائى هنا بمثابة عرش صناعى للشيطان؟ وذلك على

اعتبار أن الماء من الوسائط المفضلة والمستقر للحضور الشيطانى خاصة لو علمنا أنه من المعتاد فى هذه الطقوس أن يبدأ الممارسون لها فى رؤية تجسدات ضبابية فوق سطح الماء خلال ذروة الطقس كان من أشهرها شكل الغراب الأسود وشكل امرأة تحمل طفلاً. فمن هو هذا الطفل؟ هل هو أحد أبناء الشيطان؟

ـ أجمعت كتب التاريخ والنظرية التاريخية الشائعة عن راسبوتين على وجود إحدى الجماعات السياسية السرية التى كانت تمهد لسقوط الحكم القيصرى حيث قامت بتدريب راسبوتين لاستخدامه كأداة سياسية تكون عيناً لهم على القيصر وزوجته، وأن هذه الجماعة السرية نجحت فى تدبير عقد اجتماع لـ راسبوتين مع حاشية البلاط فى أول نوفمبر من عام ١٩٠٥.

ـ فى عام ١٩١٠ اتهمت صوفيا إيفانوفا تايوتشيفا وهى مربية بنات القيصر الروسى (كبار الدوقات)

راسبوتين بانتمائه إلى طائفة خليستى بعد أن روعت بخبر يسمح فيه القيصر الروسى لـ راسبوتين بدخول مخدع كبار الدوقات الأربعة وهم فى ثياب نومهم. لكن ماريا ابنة راسبوتين (١٨٩٨ ـ ١٩٧٧) أنكرت لاحقاً إنتماء والدها إلى الطائفة زاعمة أنه كان فقط يحقق فى أمرها وقد رفضها بشكل مطلق. (تبين الصورة راسبوتين وإلى يساره ابنته ماريا).

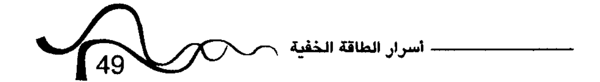
تأثيره على القيصر وزوجته

كان القيصر الروسى نيكولا ووزوجته الكسندرا من الذين يؤمنون بالمشعوذين والعرافين ومدعى تحضير لأرواح وقد رزقا بـ ٤ بنات ووصبى واحد اسمه أليكسى وهو ولى العهد، كان أليكسى مصاباً بمرض نادر وخطير وعضال آنذاك هو مرض الناعور (الهيموفيليا) بمعنى أنأى نزيف دموى ناتج عن جرح بسيط لن يتخثر وسيبقى الدم يخرج بصفة مستمرة مما يودى بحياة الشخص. وقد سبب هذا المرض

شـرخاً نفـسيًـا عـمـيقـاً فى نفس القـيـصـر وزوجتـه فسـخـرا جيشـاً من الأطبـاء للسـهـر على ولى العـهـد الذى كانت تحيطه الرقـابة دائماً خشـيـة أن يتـعـرض لجرح مميت. وتعهد راسبوتين للقيصر وزوجته بإنقاذ حياة ابنهما ووريث عرشهما.

- تبين الكلمات التـالية من خطاب كتبته القـيصـرة ألكسندرا (أقـوى شـخـصيـات روسـيـا) إلى راسـبـوتين بعـد فـتـرة من غـيـابه عن القـصـر مـدى التـأثيـر الذى أحدثه راسبوتين فى نفس القيصرة:

" مـعلمى الحـبـيب الأبدى، أيهـا المنقـذ والنـاصح المخلص.. أى ظلمـة أعيشـهـا بعيداً عنك، لقـد تمنيت سكون الروح واسـتـرخـاء الجـسـد فى دفء جليسك. دعنى أقـبل يديك وألقى برأسـى على كـتـفـيك المبـاركـتين. آه كم تغـمـرنى السـعـادة حـينهـا، إننى لا أنشـد من الحياة غير أن أنام أبداً على صـدرك وبين ذراعيك.. أى غبطةأعيشـهـا وأنت قـربى... أين أنت؟



أين ذهبت؟ عجل إلى بخطاك فقد أعياني صبري، وسلواي أن أرقب خطاك " ـ (يظهر في الصورة القيصر الروسي مع زوجته وبناته الأربعة وابنه أليكسي).

إغواء النساء

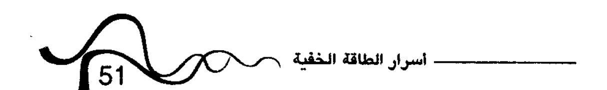
كانت لدى راسبوتين قدرة خارقة على إغواء النساء حتى أكثرهن عفة والمتزوجات منهن على وجه الخصوص وكانت تروي الأساطير عن قدرته الجنسية وكانت لياليه الحمراء أقرب ما تكون شبهاً بحفلات ديونيسيوس وباكخوس (حفلات من العربدة وشرب خمور)، بل إنه في هذا المجال أقرب ما يكون إلى الشيطان الشهواني بافوميت وقد عزا كثير من المؤرخين قدرته على اكتساب الحظوة في البلاط القيصري إلى مساعدات عشيقاته من زوجات كبار رجال الدولة، الأمر الذي يفسر لجوء الأمراء الذين اغتالوه إلى استدراجه لمخدع زوجة أحدهم كطعم

يعلمـون أنه لن يصـمـد أمـامـه. (يتـوسط الصـورة راسبوتين وحوله مجموعة من مريديه).

قدراته الخارقة

١ ـ قدرة مذهلة فى التنويم المغناطيسى

ثبت عن راسـبـوتين قـدرته الهـائلة على التنويم المغنـاطيـسى (الإيحـائى)، وكـانت له فى هـذا المجـال جولات وصولات، حيث عرف عنه تفرده بالقدرة على التنويم باستخدام صوته فقط، بل إنه كثيراً ما مارس التنويم بالصوت من خلال الهاتف، والدليل على ذلك أن عدداً كبيـراً من الناس الذين تـأثروا به حـدث لهم ذلك نتيـجـة التـأثر بصوته رغم أن أبصـارهـم لم تلتق بعينيه.كما أن أحد أسباب شهرة راسبوتين الكاسحة كـانت ترجع إلى فـصـاحـتـه وطلاقـة لسـانه وقـدرته الهـائلة على الإقناع. (يظهـر فى الصـورة راسـبـوتيـو مـشـيـراً بيـده اليـمنى خـلال قـيـامـه بالتنويم المغناطيسى).



٢ ـ قدرة على شفاء الأمراض ولأم الجروح

اشتهر راسبوتين أيضاً بقدرته على شفاء الأمراض والجروح بمجرد وضع يده على مكان العلة مما جعل له عدداً كبيراً من المريدين والمتوددين خصوصاً خلال فترة لمعان نجمه.إلا أن قدرته الخارقة فى هذا الصدد لم تتجسد إلا من خلال إيقافه عدة مرات لحالات النزيف الخطيرة التى تعرض لها ولى العهد والتى كادت أن تودى بحياته أكثر من مرة، وكانت أغرب هذه المرات هى المرة التى تمكن فيها راسبوتين من إيقاف نزيف ولى عهد القيصر الروسى من على بعد مئات الأميال عبر مكالمة هاتفية قام خلالها بتنويمه مغناطيسيًا!

٣ ـ القدرة على تحديد هوية السارق ومكان المسروقات

كانت لديه منذ صباه المقدرة على معرفة السارقين بمجرد رؤيتهم مع معرفة أماكن المسروقات المخبأة دون أن يكون لديه أية معلومات عن ملابسات

السرقة، وتروى ابنته ماريا مذكراتها عن الفترة التى عاشتها معه فى العاصمة موسكو أثناء صعود نجمه:" ذات يوم جاءت امرأة مجهولة إلى راسبوتين حاملة حقيبة فانتزع راسبوتين الحقيبة منها فى لحظة دخولها وقال لها:"ارميها"، وعلى الفور سقط منها مسدس وأغمى على المرأة وهى فى حالة هستيرية ".

نهايته

عندما دخلت روسيا الحرب العالمية الأولى عام ١٩١٤ كان راسبوتين قد أظهر أكثر من مرة مقدرته على تحطيم كبار المسؤولين فى الكنيسة أو الحكومة إذا ما قاموا بانتقاده أو ذكر شىء عن سلوكه أو تصرفاته المشينة. وكان المجلس التشريعى (الدوما) يكره راسبوتين لدوره مع القيصرة ألكسندرا فى عزل كبار المسؤولين فى الحكومة ممن اتصفوا بالمقدرة والكفاءة واحداً إثر الآخر إلى أن أصيبت الحكومة بالتصدع والتفكك وشارفت على الفوضى فى شتاء

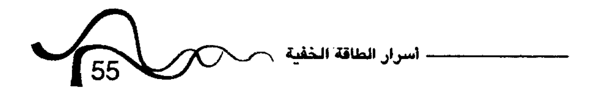
عـام ١٩١٦ ـ ١٩١٧ وهـو الشـتـاء الثـالث فى الحـرب العـالميـة الأولى فى وقت كـانت فـيـه الإمـبـراطـورية الروسـيـة على شـفـا الإنهيار بينمـا كـان راسـبـوتين فى أوج قـوته. وجـاءت نهـاية راسـبـوتين حـين تآمـر نائب الدومـا بوريشكيفـيتش مـع الأمـيـر فـيلكس يوسـوبوف والغراندوق ديمترى بافلوفتش فنجحوا فى إستدراجه لمخدع الاميرة إيرينا زوجة يوسوبوف لقتله.

ـ فـبـعـد منتـصف ليلة ١٦ ديسـمـبـر سنة ١٩١٦ استقل راسـبـوتين سـيارة الغـراندوق وكـانت هذه هى آخر مـرة شـوهد فـيـها راسـبـوتين حـيـاً، إذ عـثـر القـوم على حذائه الأسـود بعد يومـين على ثلوج نيـفـا تحت جسـر بتروفـسكى، وسـرعـان مـا اسـتطـاعـت الشـرطة العـثـور على جـثـة الراهـب "الفـاسق"، وقـد أثبت التشريح أن راسبوتين تناول سمـاً وتلقى طلقات نارية قبل إغـراقه فى النهـر وحـينئذ فقط أعلـن عن مـوته رسـمـيـاً. واجـتـاحـت المبنى الذى كـان يقطن فـيـه راسـبـوتين والكائن فى شـارع رقم ٦٨ فى جـروكـوفـيـا

موجة من الجنون، فقد احتشد الناس فى فناء البيت وفوق درج السلم وفى داخل الغرف، وكان البيت يمتلئ كل يوم بنماذج بشرية من كافة الطبقات، بعضهم يحملون الهدايا وبعضهم للتبرك، وهناك الكثيرون ممن عرضوا شراء البيت بثمن خيالى. وكان بعض النسوة يجهشن بالبكاء وينتقلن بين الغرف وكأنهن قد فقدن عقولهن!

ـ وتظل هناك ملحوظة غريبة فيما يتعلق بقدرته الخارقة على الإفلات من محاولات الاغتيال المتعددة التى تعرض لها ـ والتى كان يتم معظمها بأسلوب شديد الإحكام، نظراً لإشراف كبار الدولة عليها ـ هذه الملحوظة تتمثل فى السؤال الهام: لماذا لم تسعفه هذه القدرة على الإفلات من الكمائن فى النجاة من الفخ الذى قتل خلاله على يد الأ مراء السالف ذكرهم؟

ـ الإجابة على هذا يبررها سلوك راسبوتين نفسه فى السنوات القليلة السابقة لتاريخ اغتياله، حيث



تؤكد الوثائق أنه مر بما يشبه حالة الكآبة التى كانت تدفعه إلى الإسراف فى الشراب وخلال نوبات هياجه فى بعض الأحيان كان كثيراً ما يذكر قرب انتهاء أجله! فهل كان راسبوتين على علم بهذه النهاية المحتمة نتيجة لقدرة خاصة على التنبؤ جعلته على بينة من أنه بصدد قدر محتوم لا فكاك منه ولذلك استسلم له؟!

راسبوتين: تجسد بشرى للشيطان؟!

يعتقد د.ياسر منجى فى كتابه "أسرار بافوميت: التجسدات البشرية للشيطان" ويشاركه فى هذا الإعتقاد العديد من الدارسين لسيرة راسبوتين الغامضة على أن راسبوتين هو تجسد بشرى للشيطان وذلك إستناداً إلى مجموعة من وقائع حياته مثل قدراته الخارقة ومسألة إنضمامه لجماعة سرية تمارس طقوس شيطانية داعرة، حيث يضمه فى القائمة إلى كل من أليستر كراولى والكونت سان

جيرمين اللذان يعتقد أيضاً أنهما تجسدات بشرية للشيطان نفسه.

ـ يقول د. منجى:" الأقرب للصواب عندى أن هذا الراهب الغريب قد قطع عهداً مع الشيطان خلال إحدى فترات إنخراطه فى طقوس الجماعات السرية العديدة التى انضم إليها، عهد كان من نتيجته أن أضحى جسد راسبوتين مستقراً مجسداً للشيطان فى مقابل حصوله على قدرات ومواهب فذة ونفوذ وثراء طوال مدة حياته على الأرض وحينما حل الأجل المحتوم، لم يكن بد لأمير الظلام من إطلاع (هيكله البشرى)على حقيقة الأ مر فأسقط فى يده وانتبه إلى أن هناك فرقاً ما بين أن تكون شيطاناً على الحقيقة وبين أن تكون قالباً فانياً لحلول الشيطان!".

عيون ذات تأثير طاغى

تلك الملامح الحادة ذات التأثير الطاغى، ذلك الوجه صاحب التأثير الذى لا يحاكيه سوى تأثير

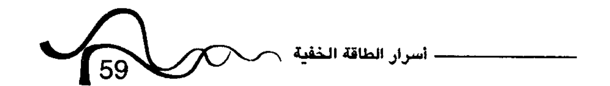
تمعن المرء فى هوة بئر مظلمة، تلك العينان اللتان ما زال لهما ذات الأ ثر المغناطيسى الآمر وكأن التاريخ لم يتجاوز بعد سنة ١٩١٦ .... هذا وجه راسبوتين.

طاقة الحمض النـــووى وقدراتـــه

اتضح أن الحمض النووى والذى يرمز له بـ DNA يملك قدرة غريبة على جمع أجزائه معاً حتى عن بعد(مع أن معارفنا العلمية السابقة لا تقول ذلك، ولحد الآن لم يطرح أى تفسير واحد لذلك الإكتشاف المثير فى الآونة الأخيرة. فقد أثبت العلماء بالدليل وعلى عكس ما كنا نعتقد به أن لسلسلة الحمض النووى DNA القدرة على معرفة ما يحدث فى السلسلة الأخرى رغم وجود مسافة بين الإثنين فهى تميل لجمع وبناء أجزاء مادتها الوراثية الدقيقة على نحو مماثل للسلسلة الأخرى، وبنفس الترتيب للمكونات الكيميائية الفرعية (ثنائيات السيتوزين والغوانين والآنين والثمين A-T، G-C)، تحدث تلك

العملية بطريقة لم يحددها العلم بعد، كما أنه لا يوجد سبب معروف يشرح لماذا تسلك سلسلة الحمض النووى ذلك النحو لتشكيل نفسها.فهو أمر مستحيل من الناحية الكيميائية النظرية.

- وفى رسالة بحث نشرتها مجلة الكيمياء الفيزيولوجية ACS ظهر بوضوح حدوث تجانس بين سلاسل تتألف من مئات من النيوكلتيدات -nucleo tides دون التصاق فيزيائى (مادى) أو وجود للبروتينات، حيث يمكن للجديلة المزدوجة من الحمض النووى أن تميز التطابق فى الجزيئات molecules عن بعد ثم تجمع بعضها بعضاً. يحدث كل هذا دون أى مساعدة من إشارات كيماوية أو جزيئية. وخلال دراسة قام العلماء فيها بفحص سلوك سلاسل الحمض النووى المغطاة بطبقة مشعة (فلورسنت) عبر وضعها فى ماء لا يحتوى على أى بروتينات أو مواد أخرى قد تؤثر على التجربة، فكانت السلاسل التى تحتوى على نيوكليوتيدات

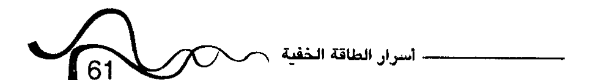


متطابقة حوالى ضعف عدد السلاسل التى تحتوى نيوكليوتيدات مختلفة، ولا أحد يعلم كيفية لحد الآن كيف تتصل سلسلة مفردة من الحمض النووى مع أخرى بهذا النحو!، فمبعث ذهول العلماء وإعجابهم ناتج عن ما نسميه قدرة "التخاطر" Telepathy (نقل الأفكار) بين سلاسل الحمض النووى.

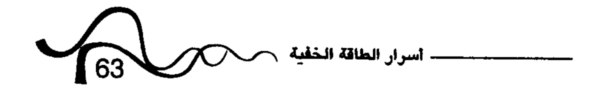
- يتحدث المؤلف جيف بالدوين وزملائه عن ذلك بالقول:"مما يثير الدهشة أن تتمكن تلك القوى المسؤولة عن إدراك تراتيب السلسلة من الوصول إلى ما يزيد عن نانو متر (النانومتر: جزء من أصل بليون جزء من المتر الواحد)من الماء وهى المسافة من الماء التى تفصل بين سلسلتين المتجاورتين مباشرة عن بعضهما."، يمكن لهذا الإكتشاف الجديد أن يساعد فى زيادة مدى دقة وكفاءة إعادة دمج المورثات (الجينات) وهى عملية مسؤولة عن إصلاح الحمض النووى DNA أو التطور أو التنوع الوراثى، وأيضاً

سيلقى الضوء على طرق تفادى أخطاء إعادة التركيب المسؤولة الرئيسة عن أمراض السرطان والكهولة والمشاكل الصحية الأخرى.

■ ■ ■



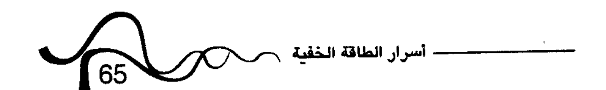
طــرق
استخدام الطاقة
الإيجابية فى الجذب



١ ـ تعلم فى الحياة الطيبة

ان الناس تجذب تلقائيا ما تريد لكن غالبا ما يكون ما تريد ليس جيدا بسبب ان غالب الناس لا يعرفون الطيب من الحياة ينبغى لك فى بداية الامر ان تحدد الحياة الطيبة وما تعنى ان هذا يستدعى دراسة دقيقة فى فن الحياة الطيبة والنجاح لا تركن.

الى ما عندك من معلومات دعنى اعطيك حقيقة ان اغلب الناس لا يشعر اكثر من مجموعة بيسطة من المشاعر غالبا ما تكون ٨ ـ ١٠ مشاعر، بينما يشير بعض المختصين إلى ان المشاعر الانسانية تتعدى الثلاثمائة نوع من المشاعر السبب ان اغلب الناس لا يعرفها ولم يستشرعها فكيف يطالبها ان



مثل الناس فى طلب ما يريدون كمثل الاعرابى الذى قيل له اطلب ما يريدون من المال فطلب الف دينار فلما سئل لما فعلت ذلك ولم تطلب الف الف دينار قال: لم اعرف ان بعد الف عدد اغلب الناس لا يعرفون معنى السعادة الحقيقى فقد يطلب مثلا المال ويجتهد بطريقة جيدة فيحصل عليه لكنه يفشل فى تحقيق السعادة لانه اصلا لم يطلبها فيحبط بسبب عدم سده للحاجه الاساسية التى يريد.. وهى السعادة والشعور بالحب.

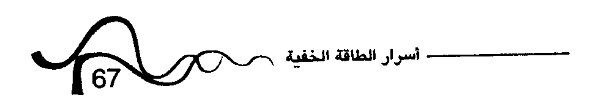
يجب ان يكون العلم والالمام فى الحياة الطيبة موجودا قبل الطلب فمثل من يحسن الجذب ولا يعرف الحياة الطيبة كمثل ذلك المهندس / الذى يعرف كيف يبنى ويتقن عمله غير انه لم يشاهد امثله جيده من المعمار ولم يتعلم روح المعمار فقد يبنى معمارا متقنا وجميلا لكن مهندسا اخر قد يبنى معمارا جنبه اقل اتقانا لكنه يجذب اناسا اكثر بسبب

ان معماره اكثر فائده للاخرين وفهما لمتطلباتهم وغير ذلك.

تعلم فنون الحياة الطيبة حتى تعرف ما تريد من الخيارات الواسعة ان الذى يعتقد ان الدنيا اما حياة تسر الصديق واما ممات يغيظ العدا فسوف يكون اما فى المعاناة أو ميتا ان الشخص الذى يعتقد ان العيش اما عيش الذئاب اما عيش الارانب سوف يكون اما شخصا ظالما متهكما واما شخصا وديعا مسلوب الحقوق الشخص الذى يعتقد ان الدنيا دار بلاء فسوف يصنع كل يوم كربلاء وحتى نصحح هذه المعلومة فإن الدنيا دار ابتلاء أى اختيار يجب قبل الطلب معرفة الخيارات ان الدنيا بدون خيارات ضيق وهم ومعاناة مستمرة وهى بالخيارات تتسع.

٢ـ اختر من بين الخيارات الجيدة:

بعدما تكون تعلمت فعلا خيارات الدنيا الكثيرة والوفيرة التى اودعها الله فى بالانسان وفى الارض



وفى الكون يمكنك ان تختار ما تريد من افضل الخيارات المتاحة ينبغى ان تكون هناك خيارات كثيرة تختار منها وهى سياسة الناجحين والسعداء اذا لم تكن عندك خيارات كثيرة فهذا يعنى انك بعد لم تبلغ المستوى المطلوب لقانون الجذب انت فى هذه الحالة سوف تجتذب غير الجيد فى حياتك تعلم دائما تصنع الخيارات وتجدها ثم تختار منها ولا تكن ضحية الواقع والظروف والخيار الواحد أو الخيارات القليلة.

يجب ان ترى ان الحصول على الحب يمكن ان يكون من مليون فتاه فى الدنيا والاف فى بلدك مهما كان وضعك أو حالك أو غير ذلك يجب ان ترين اذا كنت فتاة ان عشرات الالاف هنا وملايين هناك ينتظرون مثلك ويبحثون عنك هم فى القدر.

فوق سطح المنزل

بانتظار ان تجتذبهم (بالريسيفر) من خلال وضع الخيار الصحيح ان الشعور ان الحب لا ياتى

الا من خــلال هذا الشــخص أو انى لا يمكن ان احـصل على الحب الا وهو الحب الذى غـالبـا مـا ينتـهى بالمتـاعب والمشـاكل والمحـاكم والخـلافـات الكبيـرة ينبغى ان يكون الشخص الذى يعيش معه باادرتك وليس بحـاجـتك يعنى انك تريد ان تعـيش معه ولست بحاجة للعيش معه الادارة تعنى الخيار اما الحاجة فلا تعنى ذلك.

ومثل ذلك فى المال، فالذى يطلب المال للعيش أو لاذلال الاخرين أو للسلطة فسوف يجنى متاعب لكن من يطلب العمل المتقن ياتيه المال تلقائيا ويتمع به لانه اصلا لم يكن شغوفا به ان الذى يرى انه مضطر لهذا العمل فسوف يجنى التعب واذا كان لا يحب العمل فسوف يجنى التعاسة والضغوط اليومية فى العمل ان الاعمال تملا الدنيا والرزق مكتوب والسعى الصحيح على ابن ادم دع خياراتك الجيدة مفتوحة وكثيرة واختر منها الافضل.

٢ـ حدد بالضبط ما تريد؟

اقض بعض الوقت لتحديد ما تريد بالضبط اذا قلت اريد ان يكون غنيا أو ان اكون جميلة أو انجح فى حياتى أو اكون سعيدا أو اتزوج واتستر أو ابنى اسره سعيدة أو مثل ذلك فإنه يعمل مع الامانى والتفكير الايجابى لكن لا يعمل بالضرورة مع قانون الجذب.

المطلوب ان تكون محدد الهدف مثل: اريد ان احصل على الشهادة الجامعية فى علوم الكمبيوتر هذا هدف محدد هاهنا امثلة من الاهداف المحدده كذلك.

- اريد ان احج هذا العام.

- اريد ان اتزوج من فتاه ....، عمرها ٢٨ سنة من مدينة ....

- اريد ان اعمل فى مجلة فواصل فى قسم التغطيات العلمية.

- اريد ان اشترى سيارة هوندا ٢٠٠٣ حجم متوسط.

- اريد ان اكتب قصة الفتى المغامر العبرة فى القيم والمعانى للاطفال.

وهكذا من الاهداف المحدده بالضبط لا تستخدم لفظ لا اريد مثل لا اريد ان اقلق. أو لااريد ان اكون فقيرا ... فى الغالب يقلق قل ماتريد وليس ما لا تريد لا تضع اهدافا كبيرة غير واضحة المعالم اذا كان هدفك كبيرا اصلا فجزئة اجزاء يمكن متابعتها وانجازاها لا تقل مثلا اريد ان شخصيا صالحا قم بالتجزئة مثل اريد ان اكون احترف تفسير الجاليات..الخ.

٤ ـ قم بالاستشارة والاستخارة:

بسبب ان هذا الموضوع يعمل السحر فاننا ننصح اولا بالاستشارة والاستخارة وعمل دراسة جيدة بالاستمرار اولاً: فى الحصول على ما تريد افعل التالى:

- سل نفسك ماذا سافقد لو حققت ذلك من ممكن ان يتضرر لو حققت ذلك ما الذى سيجرى لو

لم احقق هذا الهدف هذه الاسئلة ستساعدك فى الوصول للقرار.

- اذا استمرت الحيرة ثم بالاستخارة لا تقم بالاستخارة اذا كنت متاكدا: الاستخارة للحيرة.

- اذا استمرت بعض الحيرة شاور من تثق بهم لا تشاور الفاشلين والمحبطين والمتشائمين عادة ماتاتى ثمرة الاستخارة على لسان الناس.

- قرر بعدها وفقا للدراسة والاستخارة والاستشارة.

٥ـ حدد رؤية قمة تحقيق الهدف:

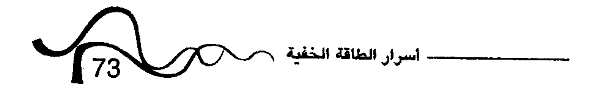
بعد ان تكون حددت الهدف ضع الرؤية أى الصورة لهذا الهدف وكلما كانت الرؤية اوضح كلما كان ا لجذب اقوى مثال لو كان هدفك مثل ما ذكرنا فى الاول من انك تحصل عليالشهادة الجامعية فى علوم الكمبيوتر فينبغى لك تحديد رؤية قمة تحقيق الهدف وقد يكون هنا مثلا تعليق الشهادة من جامعة الملك عبدالعزيز ومختومة من رئيس الجامعة والعميد

على حائط مكتبك الخاص أو قد يكون رؤية نفسك وانت تستلم الشهادة يوم التخرج يجب ان ترى ذلك قبل ان يحدث وفقا لقانون الجذب فإن الاحداث لا تنجذب حتى تراها دعنى اعينك هنا فى هدف من الاهداف وليكن الهدف نفسة الذى ذكرناه هنا من التخرج وليكن مثلا خيارك يوم التخرج.

اوجد مكانا هادئا وآمنا:

ادخل فى مرحلة استرخاء (استعن بشريط استرخاء اذا شئت) اذا لم تعرف كيف فقط استرخ وانت جالس أو مستلق.

تخيل انه يوم التخرج وانك من بين الجمهور المتخرج المنتظر لدورة تخيل الصورة بوضوح لاحظ الالوان واسمع الاصوات بوضوح واشتم رائحة الملابس أو البخور فى الصالة أو ملابس التخرج تخيل ذلك بالتفصيل فكلما كان التفصيل ادق واقوى كلما كان تحقيق الهدف اوقع واقرب.



تخيل بعدها نداء اسمك ثم قم واستلم الشهادة وسلم على العميد أو رئيس الجامعة واسمع التصفيق أو التهانى بوضوح.

ثم انظر إلى وجهك وانت قد استلمت الشهادة مبتسما انك حققت الهدف وتذكر يوم قرات هذه المقالة وجلست جلسة التخيل تلك.

وانت فى قمة التخيل قم بعمل حركة فى يدك فى الغالب لا تعملها ستذكرك فى المستقبل بنفس الصورة والمشاعر اذا عملتها انتبه ان تعملها فى قمة الشعور عند استلام الشهادة وليس فى نهاية المنظر.

الان ارجع بهدوء إلى واقعك.

من وقت لاخر ذكر نفسك بالمنظر والمشاعر بعمل نفس الحركة التى عملتها بيدك وذلك لتاكيد.

البرمجة وتفعيل الجذب هذه الجلسة هى جلسة برمجه وجلسة تاكيد للجذب.

٦ ـ قم بعمل تمرين قانون الجذب:

هناك عدة طرق اقترح عليك تمرين ٢١×١٤ يعنى ٢١ مرة ضرب ١٤ يوما قم باختيار جملة تاكيدية لجذب الهدف فى مثالنا السالف ستقوم باختيار (انا الان متخرج من الجامعة بعلوم الكمبيوتر) يجب ان يكون الهدف فى المضارع وليس المستقبل أو الماضى. ولذا اقترح التاكيد عليه ب (الان) يجب ان يكون الهدف ايجابيا كما ذكرنا وليس فيه نفى مثل (لا اريد ان اعيش بدون شهادة) أو (لن اتكاسل فى الحصول على الشهادة الجامعية)

ان الذى ستقوم به هو كتابه هذه الجملة الايجابية ٢١ مره تكتب بعد كل مرة منها ردة الفعل مثال:

- انا الان متخرج بشهادة علوم الكمبيوتر.
- الحمد لله راح يصير.
- أنا الآن..

قد تكون ردة الفعل سلبية مثل (لا اعتقد أو (مستحيل) قد تكون محايدة مثل (يارب).

او (إن شاء الله) وقد يكون ايجابية مثل (اكيد) أو (راح يصير) وقد تكون ليست فى الموضوع مثل تاخرت عليزيارة والدتى لازم اتصل فيها (أو نسيت اذكر المسؤول فى العمل بموضوع اتصال احدى الشركات فيه) بغض النظر عن ردة الفعل فقط اكتب الموجود فى ذهنك فور كتبة وقراءة الجملة افعل ذلك ٢١ مرة دون انقطاع اذا انقطعت من التمرين بسبب تحدثت إلى احد أو توقفك لاى سبب عدا التفكير فهذا يمكنك ان تكتبه اذا توقفت فابدا التمرين من الاول افعل ذلك كل يوم فى أى وقت من اليوم لمده ١٤ يوما اذا نسيت ونمت نومة الليل ولم تفعل التمرين فابدا من جديد أى من يوم واحد افعل ذلك ١٤ يوما دون توقف ان انقطاع فقط مرة فى اليوم.

افعل هذا التمرين مرة واحدة فقط فى السابق كنت اقول كررة لكن تبين لى ان ذلك يتنافى مع

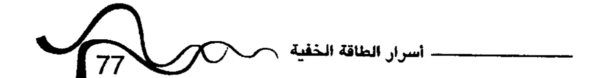
القناعة واليقين افعله مره واحده فقط ٢١ مره ١٤ يوما بالكامل.

فى السابق كنت اقول ايضا انه ليس من المهم اذا كنت تؤمن اولا تؤمن بفعالية التمرين والان اقول لا اذا كنت لا تؤمن بفعاليته فاتركه وافعل شيئا اخر تؤمن بفاعليته.

لا تخبر احدا عن التمرين الخاص بك حتى تتم المهمة واستعن على قضاء حاجتك بالكتمان حتى لاتفقد حماسك ومصداقيتك.

٧ـ ادع وتناس الموضوع:

الان قم بالدعاء واذا كان الامر كبيرا بصلاة الحاجة ركعتين تقرا فى الاولى الاخلاص وفى ا لثانيه الكافرون ثم ادع فى سجودك (سبحان الله العظيم) رب العرش الكريم الحمد لله رب العالمين اسالك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك والعصمة من كل ذنب والغنيمة من كل بر والسلامة من كل اثم



لا تدع لى ذنبا الا غفرته ولا هما الا فرجته ولا حاجه هى لك رضى الا حققتها لى يا ارحم الراحمين) ثم تقول ما تريد مثل (حقق لى النجاح والشهادة فى علوم الكمبيوتر) بعد ذلك انس الموضوع وثق بانه سوف يتحقق فعلا انس الموضوع ان تفكيرك فى تحقيقة بكثرة دليل التشكك لكن ليس هناك مانع من رؤية نجاحك فهذا فقط يجذب اقوى ويعزز البرمجه لا تتشكك ففى الحديث (ادعوا الله وانتم موقنون بالاجابه).

ولا مانع من تكرير الدعاء اذا تشككت فإن الله يحب الملحين فى الدعاء.

٨- ضع خطه عمل:

ان قانون الجذب مهمته فقط جذب الفرص نحوك لكن ليس من مهمته تحقيق ما تريد.

انتبه لهذه النقطة الجوهرية ان كل مافعلته هو تاكيد جذب الفرصه لتحقيق ذلك لكن شيئا لم

يحصل اذا لم وقبل ان تفعل أى شىء عليك اولا ان تخطط بطريقة صحيحة توفيرا للوقت وتحديدا للمسار وباختصار فإن خطتك يجب ان تجيب على الاسئلة التالية:

١ ـ متى تريد تحقيق ما تريد؟

٢ ـ متى ستبدا بتحقيق ما تريد؟.

٣ ـ هل ستشرك معك احدا ام ستقوم به وحدك.

٤ ـ ما الذى تحتاجه لتحقيق ما تريد.

٥ ـ متى تعرف انك حققت ما تريد.

٦ ـ ما الذى يمكن ان تبدأ به فورا لتحقيق ما تريد؟

اجب عليهذه الاسئلة واكتبها ولك اذا احببت ان ترسمها أو تكبرها لتذكر نفسك بها.

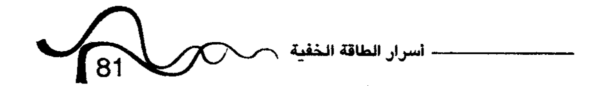
٩ـ قم بعمل برنامج تنفيذ ومتابعة:

الآن لابد ان تقوم بتنفيذ المخطط تذكر..

قلنا ان قانون الجذب يجلب لك فقط الفرص لكن عليك ان تفعل شيئا لتحقيق ما تريد عندما كنت طالبا فى الثانوية فى بريطانيا ذلك والوقت كان الاعلام البريطانى.

يهز من اليهود ووضعوا نكته مرا استفدت منها حكمه رغم اعتراضى الشخصى على اهانه أى احد بدينه كان هناك رجل يهودى متعبد يسال الله كل يوم ان يكسب ورقه اليانصيب واستمر على ذلك كل يوم لاكثر من سته شهور فجاءة صوت من السماء: الا تشترى الورقة اولا كثيرون يسالون لكنهم لا يقومون بادنى عمل للحصول على ما يريدون هم يودون ان تمطر السماء حلولا ويحضرنى ايضا قصة ان رجلا عابدا كان فى احدى القرى فجاء ذات يوم فيضان غطى القرى القريب فجاءت الانذرات إلى هذه القرية ان اخرجوا من القرية لان الفيضان قادم فخرج الناس سوى هذا الرجل فجاءت الشرطة يحذرون الناس وطلبوا منه الخروج لكنه ابى وقال: ان

الله سوف يحمينى فجاء الماء يسيل فجاءت السيارات الكبيرة وطلبوا منه الخروج لكنه قال (ان الله سيحمينى. وارتفع الماء وصعد هو الدور الثانى حتى جاءت فرق انقاذ بمراكب وطلبوا منه ان يركب معهم لكنه قال: ان الله سيحمينى واعتلى الماء فصعد السطح وجاءت طائرة مروحيه تجوب المناطق بحثا عن ناجين طلبوا منه ان يتمسك بحبل من الطائة لكنه رفض وقال: ان الله سيحمينى) فاعتلى الماء حتى بلغ فمه فصاح: (ياالله انقذنى. احمنى) فجاءة صوت من السماء: الم نرسل الانذرات والسيارات والمراكب والطائرات كيف تريد ان ننقذك؟) ان هذه القصة الميتافورية تحكى واقع كثيرين حتى لا تكن مثل هذا العابد أو ذاك اليهودى قد بالتطبيق والانجاز للحصول على ماتريد ضع لنفسك برنامجا محكما دقيقا وضع له طريقة للمتابعه اذا لم تكن تعرف كيف فتعلم كيف تخطط وتتابع منجزاتك فى الحياة.



١٠ ـ خطط لما بعد ذلك:

ان الذكـاء دائمـا ان ترى مـا فى الافق ابدا فى النهاية فى ذهنك خطط مسبقا لما تريد بعد ذلك سل نفسك هذا السؤال: (واذا حققت هذا الشىء فماذا يحققه لى ذلك حتى اكثر اهميه) ثم اجب وبعد ان تجب سل نفسك السؤال نفسه مرة اخرى: واذا حققت هذا الشىء فماذا يحققه لى ذلك حتى اكثر اهمية) ثم اعمل على تحقيق هذه الاجابات بطلب محدد وقمة رؤية وخطة محكمة.

تعلم التخطيط الشخصى الاستراتجى فقد يسعفك حياك.

ملخص التطبيقات:

١ ـ تعلم صناعة الحياة الطبية.

٢ ـ حدد مجموعة من الاختيارات الجيدة ثم اختر ما تريد.

٣ - تاكد من انك فعلا تريد وان ذلك لن يكلفك اكثر مما يربحك.

٤ - حدد بالضبط ما تريد بجملة مختصرة.

٥ - حدد رؤية قمة تحقيق الهدف.

٦ - قم بعمل تمرين ٢١×١٤

٧ - ثم بالدعاء وتناس الامر.

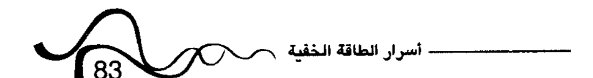
٨ - ضع خطه عمل.

٩ - قم بالتنفيذ والتطبيق كل يوم على خطوة.

١٠ - خطط لما بعد ذلك.

الان وقد تعلمت كيف تجذب قدرك قم بالتنفيذ وخبرنا عن منجزاتك أو اسالنا على فاكس المجلة بما واجهك من نجاحات أو تحديات

■ ■ ■



تمارين
لايقاظ الطاقة
الداخلية

من أفضل التمارين التى تقوى مصدر الجذب لدى الإنسان والتى أتت بنتائج مذهله مع كل من طبقها بجدية واهتمام هو تمرين ٢١× ١٤.

ملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذى تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مرّة فى جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردّة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية، وتكرر هذا التمرين اليومى بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون انقطاع..

شرح للتمرين:

مما سبق يتضح لنا أن للتمرين شروط يجب إتمامها وهى:

١ ـ اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها واكتب هدفك كتصريح مثل: أشعر الآن براحة وطمانينة..

الأموال تأتينى بوفرة وبطرق ممتازة... ذاكرتى قويّة..

اختر ماتريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن أقلق أو أريد أن لا أملّ.. أو أنا الآن غير مكتئب.

٢ ـ يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة.. يجب أن تتناقض مع الواقع الحالى..

الجملة بمجرد أن تقولها يجب ان تشعر بقوتها.. عندما تقول أنا الآن غنى فهذا جيد.. لكنها غير محددة وليست واضحة.. الأفضل أن تقول لدى الآن ألف ريال أو لدى الآن مليون دولار.

٣ ـ تمرحل ولا تتعجّل.. أن تختار هدفك أنا الآن لدى مليون ريال فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدة فهناك حلان: إما أن تستمر فى عمل هذا

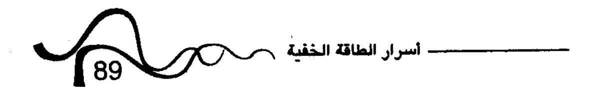
التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك... أو أن تقطعه إلى أهداف صغيرة..

والثانى: أكثر عملية وواقعية.. المقترح أن تقسم الهدف الذى يمكن تقسيمه بينما تستمر فى عمل التمرين الذى لايمكن تقسيمه.. إذا كنت مكتئباً جداً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك

أنا الآن سعيداً جداً بل ليكن انا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر ليونة فى تعاملى مع نفسى والاخرين.

٤ - يجب أن تكون الجملة فى الحاضر وليس فى المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة أو سوف تأتى إلى الأموال..

قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة.. عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك ولكن فى المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لاتحققه.



٥ ـ كتابة ردّة الفعل الفكرية التى تدور فى عقلك فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتى قوية.. قم بتسجيل أية كلمة أو فكرة تتبادرإلى ذهنك فى الدفتر.. مثلاً كتبت ذاكرتى قوية.. تبادرت إلى ذهنك جملة أنا غير مقتنع بالتمرين..

فتكتب بعد جملة ذاكرتى قويّة أنا غير مقتنع بالتمرين.. ومن ثم تكتب (ذاكرتى قوية)

وتسجل ردة الفعل.. يجب أن تكتب ردة الفعل بكل صراحة وعفوية وأن لا تحاول تنميق ردة الفعل.. سجل فقط مايتبادر إلى ذهنك

٦ ـ شيء طبيعى أن ردود الفعل تختلف حسب كل جملة من حيث واقعيتها للحياة الحالية مثلا (أنا حاصل على مليون) ردة الفعل غير طبعاً عن.... (أنا واثق من نفسى جداً)... لأننى قد أكون واثق ولكن ليس جداً إلا بالمران فى هذا التمرين وقد أكون فقيرٌ

جداً ولكن طموحاتى تفوق الواقعية فأشعر بأننى لن أحصل على المال أبداً وهكذا..

٧ ـ تكراره ٢١ مرّة فى جلسة واحدة غير منقطعة تكرر كتابة الجملة ٢١ مرة بدون إنقطاع..

فلا تشرب الشاى أو ترد على التلفون أو تشغل فكرك بأى شىء أثناء عملك التمرين حتى تنهيه.. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التلفون فيجب عليك إعادة التمرين.. تأكد من وجودك فى مكان أو زمان يخلو من المقاطعات..

أما سبب العدد ٢١ ذلك أن علماء النفس يقولون:

أن الإنسان حتى يتبرمج على مسألة معينة أو سلوك مختار من ٦ إلى ٢١ مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة..

٨ ـ وتكرر هذا التمرين اليومى بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون إنقطاع تستمر فى هذا التمرين بشكل يومى فى أى وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو

قبل النوم.. مثلا كل مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أى شىء يشغلك وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم ١٤ يوماً ثم أنظر إلى نتيجته.. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد..

لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخى وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً.

٩ ـ ركز على الجملة وليس على ردّة الفعل.

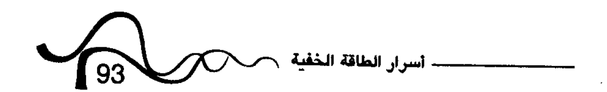
١٠ ـ يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد اخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة.

١١ ـ لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هى.. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية. الاربعة عشر يوماً أو تتركها دون تحليل بتاتاً.

١٢ ـ إذا كنت متعباً قبل أو خلال التمرين فافعل التمرين على أى حال فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعى.

١٣ ـ قم بعمل تمرين ٢١×١٤ حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه.. إنتبه من ان الحياة سوف تسوق رسائل أو فرص فانتهزها العمل هو فقط الذى سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص.

١٤ ـ يمكنك عمل أكثر من تمرين فى فترة واحدة شريطة أن لاتكون فى نفس المجال.زوإذا كنت وضعت تمرين للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر فى السعادة أو الثقة لأنها كلها فى الجانب النفسى.. يمكن عمل تمرين آخر فى الجانب المالى أو الجانب الإجتماعى وهكذا.. كأن يكون عندك تمرين فى الصباح فى الجانب النفسى: أنا الآن اكثر سعادة وطمأنينية.. وتمرين فى المساء: الفرص التجارية تأتينى الآن بسهولة.



١٥ ـ دائماً اترك فترة أسبوع إلى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد فى نفس المجال.

١٦ ـ استمر وكن صاحب عزيمة اذا أردت أن تحقق ماتريد العقبة فى عقلك فقط.. !!فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفى صفاء لإستقبالها.

١٧ ـ لا تخبر أحداً بالتمرين.

■ ■ ■

الاسترخاء
وتركيز الطاقة الداخلية

طرق الاسترخاء كثيره وهو فن بحد ذاته وهنا سنطرح فكرة طريقة واحدة وهى مجربه وناجعه ولكن تحتاج إلى تعود لان النوم قد يغالب الشخص قبل أن يصل لنقطة الأسترخاء لذا ينصح بعمل هذا التمرين فى الصباح الباكر بعد الأستيقاظ مباشرة.

١ ـ اول خطوة الأستحمام ثم العودة إلى فراش النوم مما يساعد على تهدئة الجسم وتهيئته للأسترخاء التام.

٢ ـ اليدين على جانب الجسم وراحة الكفين إلى اسفل والقدمين غيرمتلاصقتين وساكنتان دون حراك وجميع أعضاء الجسم وليكن التنفس طبيعى والعينان مغمضتان وسكون تام فى جميع الأطراف

ومقاومة قشعريرة الجسم (أى لا تبادر بحك اى منطقه تشعرين بالرغبة فى حكها بل قاوم ذلك وسيزول الشعور بالقشعريرة بعد ثوانى)

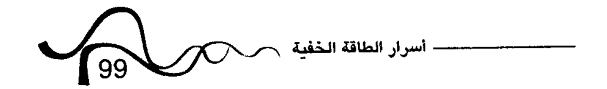
٣ ـ بعد فترة تقدر بـ٣ إلى ٥ دقائق سوف يتلاشى شعورك بأعضاء جسدك لدرجة شعورك بعدم وجودها هنا نكون قد وصلنا إلى مشارف مرحلة الفا (بوابة الاسترخاء).

٤ ـ بأمكانك التعمق فى الاسترخاء أكثر بالعد التنازلى من ١٠٠ ـ ١ بين كل عدد وعدد ثانية واحدة (دائما العد التنازلى يترجمه العقل بالهدوء والاسترخاء على عكس العد التصاعدى فهو يترجم بالحركة والإنفعال) قد يغالبك النوم فأذا حدث فجرب مرة اخرى.

٥ ـ عند الوصول الرقم واحد هنا تكون فى قلب حالة الأسترخاء لا أعدك انك تستطيع السيطره على فكره واحدة فحصر الفكر فن مستقل له تمارين مختلفه. أنما هذه طريقه مجربه للأسترخاء.

حصر الفكر هو تجميع القوى فى نقطه واحده وتوجيه الفكر بأجمعه إلى غرض واحد كما تجمع العدسة المرئية شعاع الضوء وتركزه فى نقطه واحده. والتمارين لحصر الفكر كثيره لكن أطرح تمرينا واحدا حتى يتوافق مع التمرين السابق:

١ ـ بعد الوصول لحالة الأسترخاء فى التمرين السابق ركز فكرك على شى واحد فقط مما تريدى وماله علاقة بهذه الرغبه من مشاعر وأحاسيس واذا كان هناك روائح معينه ستصاحب المشهد الأخير من تحقق الأمنيه فاشعر بها كذلك مثلا (رغبتك فى أمتلاك سيارة مرسيدس ٢٠١٠ باب واحد لونها ذهبى مراتبها جلد فتحه فى السقف وفيها كل المميزات وكل الخيارت كما يقال بالعاميه (full options) تخيل نفسك فى مقر الوكاله والموظف المختص يعطيك لمحه والمفتاح الأليكترونى وتخيل نفسك تفتح الباب وتجلس وتشعر براحة الكرسى وتتلمس نوعية الجلد ورائحته المميزه واستمع فى عقلك لصوت السيارة وانت تضغط



زر التشغيل ... إلخ.. إلخ..... وهكذا كل رغبة لها أحاسيسها البصرية والسمعيه والحسية.

٢ ـ كررى بينك وبين نفسك العبارة التى تريدها وانت فى هذا الحدث وبالزمن المضارع أى انك قد حصلت على رغبتك وانت تعيش ردة فعل ما بعد تحقق الرغبة.

٣ ـ بالعد التصاعدى من ١ ـ ٥ تستيقض من حالة ألفا ومن حالة الاسترخاء وبعد لا تفكر فى الموضوع وتناساه وفى اليوم التالى كرر نفس التمرينين وسوف تجدى نتائج جيده هذا يعتبر من أقوى التمارين الناجعه لبرمجة النفس وجذب الأهداف والفرق هنا فيما يتعلق بتمارين الجذب أن أغلب الناس يتكلم عن قانون الجذب ولكن لا يعرف كيف يحصر فكره فيما يريد ولا يعرف كيف يصل إلى حالة ألاسترخاء حالة ألفا. هذا ما أحببت أن اقدمه لكم اليوم واتمنى للجميع التوفيق فى الحياة ونيل المراد.

البرنامج مفيد للتواصل الذهنى..

بمعنى اخر..

مديرك غير راض عن عملك..

يمكنك ارسال رسائل ايجابية عتابية لمديرك.. المهم الاستمرار حتى تصل لنتيجة مرضية..

احد اطفالك لا يستجيب لكلامك.. أو احد العمالين لديك فى المنزل..

زوجك يطيل السهر مع اصدقائه.. وكل المسؤلية على عاتقك...

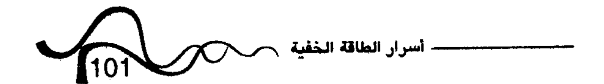
المهم هو ارسال رسائل ذهنية متواصلة..

والتركيز لايصال هذه الرسائل..

فى جميع الحالات الرسائل تصل..

لكنها تتاخر لو كان المرسل إليه.. نائم أو زعلان.. أو مشغول ذهنيًا

طبعا الانسان عموما يرسل موجات..



سلبية (حقد. كره. خوف. قلق. توتر. شك. تشاؤم).

ايجابية (سعادة. حب. تفاؤل. رجاء. فرح. توقع ايجابى).

سوف نبدأ فى البرنامج..

لانه سهل ولا يحتاج لشرح اكثر..

تقنية الصفاء الذهنى.. (راح ابسطها لكم)

اجلس باسترخاء...

اغمض عينيك بهدوء..

خذ نفس بهدوء ٣ مرات..

الان تنفس بطريقة عادية وفكر بلا شىء..

فكر بلا شىء (تخيل انك تمشى فى مكان مريح.. لا اشخاص ولا اصوات ولا افكار.. كلما اقتربت فكرة منك ابتعد عنها وكانك تنحرف عن الطريق لتتلافاها...).

استمر على الوضع نفسه..

لا افكار.. ولا اصوات ولا اى شى يشوش تفكيرك..

استرخاء.. هدوء.. وانت مغمض العينين..

الآن..

تخيل الشخص الذى تريد التخاطر معه.. (استحضار صورة الشخص المطلوب).

يفضل ان تراه فى مخيلتك... بشكل واضح ينظر إليك..

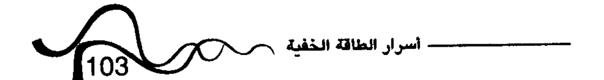
وارسل له طاقة من منطقة العين الثالثه.. (الجبهة)..

راح ابسط لكم الفكرة..

تخيل الشخص المراد ارسال الرساله له.. يقف امامك.. ينظر إليك.. وتخيل ان هناك نور يتجه من جبهتك لجبهته.. هالة نور بيضاء...

وابدأ فى الحديث معه.. وبكل صدق...

وبكل اصرار..



المهم ان تكون تتـحـدث بصـدق.. وان تتـحـد مشاعرك مع حديثك..

استشعر ان الرساله وصلت..

وانه تلقاها.. الان افتح عينيك.

الموضوع بسيط.. يمكنك تجربته على شخص لم تتحدث إليه منذ فتره.. أو يمكنك تجربته على احد المقربين إليك..

■■■

خيالـك
وطاقتك الداخلية

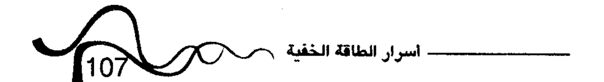
١ ـ احضر ورق مقوى ابيض وارسم فى منتصفة دائرة سوداء بحجم عملة معدنية صغيرة· واجلس جلسة تامل فى استرخاء كامل فى جو هادىء مع اضاءة ضعيفة.

٢ ـ ضع الورقة امامك على بعد متر أو حسب راحة العين وسلط عليها ضوء قوى من خلفك.

٣ ـ ركز بصرك على النقطة السوداء على النقطة السوداء بتامل لمدة دقيقة بدون ان ترهق العين.

٤ ـ اغمض عينيك بلطف وحاول ان ترى النقطة السوداء على شاشة مخيلتك ـ ستجد صعوبة شديدة فى اول الامر ولكن مع التمرين سوف تنجح.

٥ ـ حاول ان تمسك بالصورة فى مخيلتك لمدة دقيقة واذااستطعت ان تزيد من المدة إلى خمس



دقائق فقد نجحت بقوة على الا تدع شيئا اخر يمر على مخيلتك.

٦ ـ كرر التمرين على صورة شخص ومن الافضل ان تكون ابيض واسود كصور الجرائد مثلا.

٧ ـ اذانجحت استبدلها بصورة ملونة مع تكرار الخطوات السابقة.

٨ ـ طور من التمرين بعد ذالك واستخدم صورة اكثر تعقيدا مثل منظر طبيعى مثلا تحبة واذا نجحت حاول ان تعيش فى داخل الصورة بتفاصيلها.

٩ ـ اذا نجحت فى الخطوة السابقة ابدأ مرحلة اخرى مع الاشكال المجسمة من البسيط إلى المعقد ـ بعد هذة الخطوة استطيع ان اضمن لك ان تستطيع ان تحول الخيال إلى واقع حتى لو كانت صورتك ليس لها مثال فى الواقع.

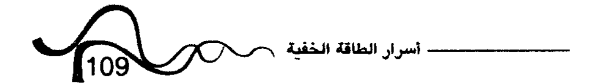
١٠ ـ لا تجعل هذة التمارين تلهيك عن ذكر الله بل تستطيع ان تستخدم اية قرأنية أو حديث نبوى أو اسم من اسماء الله الحسنى مجالا لتركيزك وخيالك.

١١ ـ فهناك تكملة لة مع تمنياتى بالفائدة.

١٢ ـ حاول ان تستشعر الاحاسيس وراء تخيلك للشكل المجسم مثال ١٠احضر تفاحة وطبق عليها الخطوات السابقة وعندما تثبت صورتها فى مخيلتك اغغمض عينيك وتخيل انك تقضمها استشعر طعمها وحلاوتها وتتخيل شكلها بعد ان تقضمها استشعر الاحاسيس التى تصاحب اكل التفاحة حتى تنتهى من اكلها وفى كل مرة تخيل شكلها بعد كل قضمة.

تستطيع تنفيذ التمرين بالشكل الذى تحبة مع اى موقف تحبة ويؤثر فى تفكيرك مثل موقف عشتة فى حياتك وسعدت بة حاول ان تعيشة بكل تفاصيلة واحاسيسة.

الخطوة القادمة وهى اخطر خطوة فى الموضوع فهى تؤهلك لرؤية الاشياء الخفية مثل الهالة، هذه الخطوة الاخيرة من تمرين الخيال.



ولكنهـا تحـدى لك فـالقلة النادرة تسـتطيع تطبـيق هذا التـمـرين وتنجـح فـيـه، ونجـاحك يعنى انك الان تمتلك قدرات خارقة.

احضـر كوب مـاء واسـع وصـافى تسـتطيع ان ترى سطحة بوضوح وضعة فوق خلفية سوداء للتركيز ثم احضر صورة ومن المفضل ان تكون قد استخدمتها فى تمرين سابق ثم تامل الصورة لمدة دقيقة ثم ركز ان ترى الصـورة على سطح الماء رؤيا العـين كـأنهـا امامك بالضبط.. لاتيأس وكرر المحاولة فالموضوع صـعب ويحـتـاج إلى وقت وحـاول ان تحـتـفظ بمنظر الصورة لمدة دقيقة على الاقل إذا نجحت كرر التمرن مع شكل مـجـسـم حـتـى تنجـح اعلم ان العـقل مـثل العـضـلات يحـتـاج إلى التـمـرين المسـتـمـر ليكتـسب قـدرات لا تجـهد عقلك بـالتمـرين واذا استـهـواك هذا النوع من التمارين فمارسة كهواية فى اوقات راحتك من العمل كنوع من الترفية الجاد.

اولا: كن حذر من محاوله انتظار ماتنويه لان ذلك علامه انك لم تطلق ماتنويه.

ثانيا: كن حذرا من الشعور بخيبه الامل اذا لم تحصل على نيتك فى ذلك اليوم فكثيرا ماتحصل على مرادك بعد فتره ولكن ابقى على ثقه ان الفرصه قادمه.

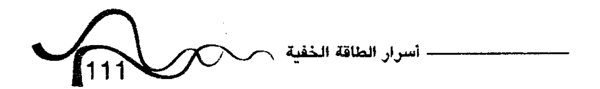
ثالثا: هذه التقنيه اقوى بكثير لو طبقت باكثر من شخص كمجموعه.

رابعا: تذكر ان قانون الجذب عاده ياتيك بالفرص وليس بالنتيجه الخالصه.

خامسا: عمل التقنيه صباحا واعتباره كطقس سوف يعود عقلك على الجذب اسرع واسرع وباقل وقت ممكن.

سادسا: الطريقه اسمها تقنيه المعجزه.

سابعا: التقنيه لجذب الاحداث اليوميه.



الخطوة الاولى:

امسك الدلو

طبعا اكيد الكثير منا مر عليه ان يحاول التأمل أو التخيل ولكنه يجد نفسه عالقا باحداث اليوم مما يحيد عنا التركيز أو الاستمراريه فى التأمل أو التخيل.. ربما شىء ما خاطئ مررت به وتحمله معك اينما كنت حتى فى لحظات استرخائك...

حسنا.. الخطوة الاولى مصممه لتصفيتك عقليا وذهنيا وعاطفيا لتنفتح على نفسك وتكون اكثر استعدادا لاستقبال هدفك اليومى

اذا كنت لوحدك فيلزمك قطعه من الورق وقلم بالطبع.

اما اذا كنت مع شخص اخر صديق مثلا فسوف تقوم بالتمرين معه.

ولافتراض جانب السهوله سنطبق المثال بافتراض ان معك صديق.

انت الان ستكون الشخص الاول وصديقك هو الشخص الثانى.

الآن الشخص الثانى (سيمسك الدلو) وسيستمع للشخص الاول بدون مقاطعه حين يرمى كل مابداخله من مشاعر سلبيه (ينطقها ثم يرميها) للحصول على الوضوح وطبعا الرمى بشكل مجازى.

قد نتسائل ماذا نرمى فى داخل الدلو؟

طبعا اى شىء تشعر انه يعطيك مشاعر أو سيعطيك مشاعر سلبيه حتى تكون فى صفاء وهذا احد اهم اسباب الحصول السريع واليومى.

ملاحظه (هذه التقنيه لاتستعمل للاهداف الكبيره والطويله الامد).

طبعا اعلم ان الامر سيكون فاضح امام صديق وربما محرج ولكنك ستختار من تثق به ولكن ان كان لابد من ان تقوم بها بنفسك فليكن دلوك هو الورقه التى ستكتب عليها هذه المشاعر...

والان يقوم الشخص الاول بمسك الدلو ويقوم الشخص الثانى يخرج مهما كان فى ذهنه والذى يمنعه من ان يكون حاضر.

علينا ان نختصر الكلام عن مشاعرنا السلبيه ونضع لها رؤوس اقلام ولانروى القصه كامله..

مثلا:

- أنا منزعج من مديرى لانه يريدنى ان اعمل فى يوم الجمعه..... هذا يكفى فقط رؤوس اقلام.

تم القبض على اخى لانه كان يقود بسرعه ومازلت متضايق من الامر.... وهكذا نستمر فى الحديث واخراج هذه الامور حتى ننتهى.

طبعا لاتعتقدوا ان الامر يستغرق وقت طبعا لا فالعمليه كلها لاتستغرق اكثر من خمس دقائق .

حينما ينتهى احد الشخصين من الحديث يقوم الشخص حامل الدلو برمى محتويات الدلو من النافذه بعيدا بعيدا أو يلقى محتويات الدلو من خلف كتفه....

فانا ان كنت امسك بالدلو سأقوم إلى النافذه وارمى محتوياته بكل قوه لتصل لابعد مدى أو ان اقوم برميها من وراء كتفى باقصى قوه وطاقه (لاحظ انا من اقوم بالرمى هنا وليس صاحب المشاعر).

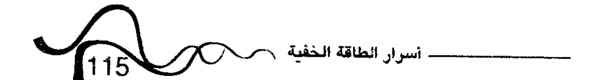
العمليه هنا مجازيه

فنحن لانحتاج لدلو حقيقى ولكن ممكن للشخص المستمع ان يشبك يديه وكانه يحمل دلوا ضخما ويقوم الشخص المتحدث بالقاء محتواه إلى هذا الدلو...

انتهت الخطوة الاولى

ولاتنسوا اذا وجدتم صعوبه فى بادئ الامر لاخراج مايضايقكم فلا مشكله فرويدا رويدا سيعتاد العقل يوميا انه سيخرج هذه المنغصات وسيكون الامر برمته نوع من المتعه والشعور كان حملا قد انزاح.

ابدأوا بالتدرب على الخطوة الاولى ولاتنسوا ان الحافز جميل..



اهداف يوميه محببه للنفس فهناك اموال تحصل عليـهـا وهناك من حـصل على الف دولار فى يوم وهناك من يحـصل على هدايا قـيـمـه وهناك من يحصل على عملاء لمبيعاته أو اصدقاء جدد وغيرها وعيرها وعيرها.

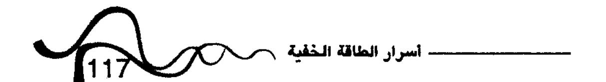
ركز طاقتك فى الدعاء

هناك العديد من الأسرار الكونية التى إذا أكتشف الإنسان مدى قوتها وطاقتها الكونية الفعالة، لحقق لنفسه المزيد من السعادة والرضى والتفوق فى حياته، كذلك لكان أثر فى حياة الكثيرين من حوله، وأحب أن أبدأ بأقوى هذه الأسرار وهو "الدعاء"، والدعاء هو طاقة إيجابية روحانية ذات ذبذبات كونية جبارة، إذا عرفنا كيف تعمل ووجهناها بشكل صحيح لخيرنا وخير من حولنا فلن نغفل كل الفيوضات الإلهية بإذن الله تعالى، أن الدعاء هو روعة التواصل مع الله سبحانه وتعالى، وهوالحبل الممتد بيننا وبين

خالقنا، ولولا الدعاء ما حفل بنا ربنا وما اهتم لنا فهو مخ العبادة، لذا تعالوا معى لنتعرف على قوة هذا السر ومدى تأثيره فى حياتنا.

أولاً: يجب أن نعى وندرك تماماً أن كل ما نطلب فى دعائنا هو موجود لدى الله سبحانه وتعالى بالفعل، فقط كل ما علينا هو الدعاء ليحدث التغيير، والتغيير لن يحدث إلا إذا كان الدعاء يوافق الفكر والمعتقدات العقلية لدينا حتى نحصل على الإجابة بإذن الله تعالى ونحقق أهدافنا المرغوبة.

فأنت مثلاً تطلب بيت جميل بينما تفكيرك ومعتقدك هو (كيف لى؟! ومن أين؟! أوفر المال الذى سأحصل من خلاله على ما أطلب من الله تعالى!)، ولو كنت أدركت ولو للحظة أن الله تعالى يعلم الغيب وعلمه أزلى وقد أبقى لديه طلبك حتى حين؛ لكان قد اختلف فكرك، إنك برفضك تغيير فكرك وظنك فى الله تعالى قد أغلقت باب فيضه الكريم ونسيت



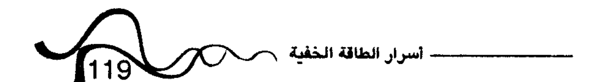
أنك تسأل العظيم، الذى يقل للشئ كن فيكون.. لو كان عندك هذا الإدراك والوعى بوجود طلبك عنده منذ الأزل لما أقفلت على استقبال منحهِ سبحانه.

إنك عند الدعاء تفكر فى تدابيرك البشرية وهى محددودة، وتنسى أن لله يداً فى كونه وله تدابيره التى يُعز بها من يشاء ويُذل بها من يشاء.. فما ظنك بربك القيوم، (وما قدروا الله حق قدره)، تذهب لملِك عنده خزائن الأرض والسموات والكون بكل ما فيه، وتطلب منها بتدابيرك المحدودة، ولديه لك الكثير، وعنده من الكنوز ما لا ينقص وما لا يفنى.

أن كل فكر فى ذهنك يصدر ذبذبات من نفس نوع الفكر، ويذهب فى الكون فى نفس المستوى من الوعى، فإذا فكرت فى المعالى تصبح أفكارك فى ذبذبات ومستوى عالٍ فى الكون، وهذا المستوى من الوعى يجعلك تقابل كل ما من شأنه أن يحقق ما تريد من نفس نوع أفكارك، فتجد الفرص المناسبة

لهذا المستوى تنهال عليك، وكل ما يجب أن تفعله فى هذا الوقت هو إنتهاز هذه الفرص والفوز بجائزتك، التى هى أيضـاً من نفس مـسـتـوى طمـوحـاتك وتفكيرك.

أن توجيه عقلك توجهياً سليماً "بالتفكير البناء والإيجابى" نحو ما تريده، مع الإيمان الكامل والثقة بالله تعـالى.. هو مـا يجـيب دعـواتك.. أنك عندمـا تتوصل إلى قرار فى عقلك الواعى ويكون هذا القرار واضح المعالم بشأن ما تتطلع إليه أثناء دعائك، فإنك ترسل لعـقلك البـاطن أمـراً بالاتصـال وإصـدار الذبذبات الكونية اللازمة لتحقيق دعائك التى تذهب لنفس المستوى من الذبذبات فى الكون لتحصل على الاستجابة المطلوبة، هذه الاستجابه تكون من خلال اتصـالك الأعلى بخـالق الكون الأوحـد "الله تعـالى"، فـأنت قـد نظفت طريقك من كل الشكوك والتـردد، فأصبحت طريقك خالية للوصول له سبحانه وتعالى، والحصول على الفيض الالهى الذى سيغمرك لتتلقى



استجابة رائعة لدعائك ملؤها القوة والطاقة والحكمة.

لذا ينبغى عليك قبل أن تقوم بالدعاء لله، أن تتوصل إلى هذا القرار العاقل الذى مؤداه أن هناك سبيلاً للخروج من هذا المأزق، وأن استجابته سبحانه وتعالى أكيدة بإذن الله لمطلبى، وستتحقق بما فيه خيرى ومصلحتى.

أن تواصلك الواعى مع الله سبحانه وتعالى، يجعلك تدرك أنه بصرف النظر عن المشكلات التى تواجهها ومدى صعوبتها وتعقيدها فإنك يجب أن تؤمن إيماناً كاملاً بالاستجابة لدعائك، وبقدرته سبحانه وتعالى على استحضار الحل لمشكلتك بما فيه خيرك وسعادتك.

إن الدعاء ما هو الا استعانة بالقوى وهو الله جلا وعلا فى اغاثة الضعيف الا وهو "الإنسان"، اى استعانة بالقوى (مصدر جميع المصادر فى الكون)

على نصرة الضعيف "الانسان" المحتاج اليه،فهو تمنى على الله تعالى، والله لا يخذل عباده ابدا.

ولكن؛ يجب أن نعلم أننا لا نأخذ إلا ما نطلب.. فإذا لم نكن نطلب فكيف نتوقع الأخذ!.. لذا على كل من يريد شيئاً أن يطلب.. أن يدعو الله تعالى، أن يسأله سبحانه من فضله العظيم ليجد إجابة مطلبه.. فكيف تتوقع أن تأخذ ما لم تطلب؟!.

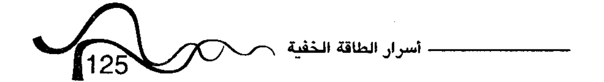
■■■



التفكير
الإيجابى والطاقة الإيجابية

أهمية التفكير الإيجابى:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذى يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل فى شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذى بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبنى منهج فكرى سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلى عن الأفكار السلبية التى تحد من قدراته، والتى تضيع جهوده فى سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف فى حياته.



" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابى فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتى ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك".

"ويرتبط الاتجاه العقلى الإيجابى ارتباطاً وثيقاً بالنجاح فى كل مجال من مجالات الحياة".

" وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعى والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة فى بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل فى كل شىء، ولكى يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو

الطريقة التى يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التى يفكر بها الإنسان ويتصورها فى عقله".

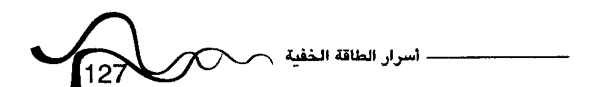
التفكير الإيجابى:

التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة.

كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هى أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة فى حياة كل رجل مهما كان مركزه أو تحصيله العلمى. فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتنبه إليها ومنها:

اكتشاف المواهب:

يحتاج كل رجل فى مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل



فـرد يجب التنقيب عنه وإخـراجـه والاسـتـفـادة منه، ولكل رجل كنـزه المدفـون المخـتلف عن الآخـر ولـيس شـرطا أن يكون كنزك مماثلا لغـيـرك ممن حـولك. هكذا فعل العبـاقـرة والنابغون الذين وضـعوا أيديهم على الكنز الداخلى واستغلوه دون ملل أو يأس.

تحسين التفكير:

يمكن للإنسـان أن يتعلم شيئا جديدا، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليـوم الذى سـبـقـه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

- توسـيـع نطاق تفكيـرك والخـروج من الدوائر الضيقة:

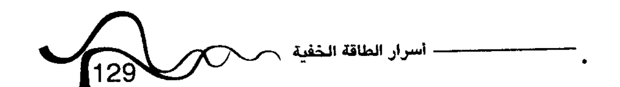
فـإذا كنت طالبـا علـى سـبـيل المثـال لا تنحـصـر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كنت موظفـا أو عـامـلا تحـرر من قيـود الكسب المادى فقط، وابحث عن مـجـال لتطوير نفسك وهواياتك وأنشطتك فهذا طريق رحب للدخول فى عالم أوسع وأشمل.

- تعلم استراتيجية رمى الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل تفكيرك فى حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

- العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك فى النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتى لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

- ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل فى حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.



كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبى وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابى الذى بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدى بك إلى النجاح والتطور.

كيف تغير واقعك إلى الأفضل:

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كى ترسم الصورة التى تحبها فى حياتك فانك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابى فى تغيير واقعك الذى لا تريده. هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

حدد حلمك.. كثيرون يشعرون بالتعاسة فى حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح وإذا أردت أن تنجز شيئا مهما عليك بالتركيز عليه ولا تدع أى شىء يبعدك عنه.

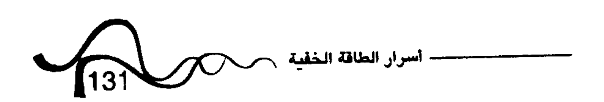
وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده فهذا التكرار يصنع نوعا من الشعور الإيجابى داخل عقلك الباطن ويجعلك قادرا على فعل ما تريد.

التأمل يجعلك تشعر بأنك اقوى واكثر إيجابية من النواحى العاطفية والجسمانية والروحانية ويعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك اقوى واسهل.

التركيز الدائم أمر صعب لكن كى تستفيد من أفكارك الإيجابية التى تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية وهذا ما يسمى بعملية التطهير. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية.

هذا ومن جانب آخر، فإن الحياة التى نحياها والطريقة التى نعيش بها الحياة هى عبارة عن انعكاس لسلوكنا فى الحياة وفى كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها. لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التى من شانها أن تغير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا وبالتالى كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تساعد فى تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم اكبر.



حارب الأفكار السلبية:

حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير فى المشاكل بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوما التفكير بالأمور الإيجابية.

حاول تعليم نفسك دروسا فى التفاؤل:

حاول إيجاد الأمور الإيجابية فى الأوضاع السلبية. حاول دائما تقييم تجاريك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون اكثر صلابة.

حدد أهدافا منطقية لحياتك:

إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدا فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلبا على نفسيتك. قم بوضع اهدف ممكنة لأنك كلما حققت هدفا زاد ذلك من تفاؤلك. ليس هنا المقصود أن لا تتطلع لإنجازات كبيرة بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكنا.

كف عن المبالغة:

لا تبالغ فى وصف المشكلة التى تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

أما عن بعض الأمور التى تساهم فى تحسين المزاج النفسى بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهى:

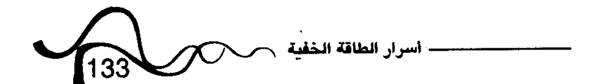
- حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتاد على نمط معين فى الحياة.

- حاول عمل شىء يدفعك إلى التحدى، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.

- حاول من وقت لآخر عمل شىء مختلف عن روتين حياتك لكى تكسر الملل.

- حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لان ذلك يفتح أمامك آفاقا جديدة ومعارف جدد قد يضيفون الكثير إلى حياتك.

- حاول أن تبتسمى اكثر، لان ذلك سنعكس على نفسيتك.



ـ حاول أن تستمتعى بما بين يديك بدلا من النظر إلى ما بيد الآخرين.

التفكير والنجاح:

تحقيق النجاح يتطلب أن يكون الإنسان متفائلاً، وأن يكون فكره إيجابيا، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة فى الحياة، وأن يحذر التشاؤم والفكر المحبط.

ـ تحقيق النجاح يتطلب أن يكون للإنسان أهداف محددة.

ـ تحقيق النجاح يتطلب أن يبذل الإنسان جهوداً لا تعرف اليأس، فالإصرار عنصرٌ ضرورى فى معادلة النجاح.

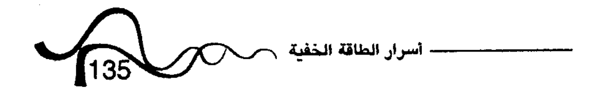
ـ يجب أن يعود الإنسان نفسه على التفكير الدقيق ليحقق أهدافه وطموحاته، فكثيرٌ من الناس يعيش فى الحياة بفكر مشوشٍ ومبعثرٍ يظهر فى استنتاجات خاطئة، وقناعاتٍ لا تتسم بعمقٍ الرؤية.

- عسف النفس وتربيتها وتعويدها على الالتزام أمراً فى غاية الأهمية حتى يمكن للإنسان أن يقوم بالأعمال الصعبة التى يتطلبها مشوار النجاح، فالإنسان الذى يقوده هواه وتتحكم فيه رغباته، لا يستطيع تحقيق ما يريد من طموحات.

- النجاح يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيل.

- الإنسان لا يستطيع تحقيق النجاح منفرداً لذلك يحتاج إلى بناء علاقة مع مجموعةٍ من الناس تقاسمه نفس الأهداف.

- النجاح يتحقق من خلال الآخرين، ولذلك تلعب الشخصية دوراً كبيراً فى تحقيقه، حيث يعتبر اللطف مع الآخرين واللباقة والبشاشة ضرورى لكى يحقق الإنسان ما يريد، ويمكن للإنسان غير البشوش من خلال تعويد نفسه على الابتسامة والعبارات اللطيفة



أن يوجد تحولاً فى شخصيته ويصبح شخصاً بشوشاً مع الأيام.

- تحقيق النجاح يتطلب من الإنسان أن يتصف بالمبادرة، فهو أن لم يبادر بطرح أفكار وآراء تجلب له النجاح، سوف يكون مثل الغالبية من الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف.

- الحماس يعتبر عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح، فالإنسان الذى يفقد الحماس لا يستطيع تحقيق الإنجازات، والحماس طاقةٌ يحتاجها الإنسان ليندفع فى العمل دون توانى أو تخاذل.

- والحماس معدٍ أيضا ينتقل من الإنسان إلى الذين يعملون معه فيبذلون جهوداً كبيرة فى العمل حتى يتحقق ما يريدون.

- على الإنسان الراغب فى النجاح أن يتعلم جيداً من حالات الإخفاق التى تواجهه بحيث يصبح أكثر عمقاً، ولكى لا يكرر الأخطاء التى ارتكبها.

- إدارة الوقت عنصر هام فى تحقيق النجاح.

كيف تفكر بطريقة إيجابية:

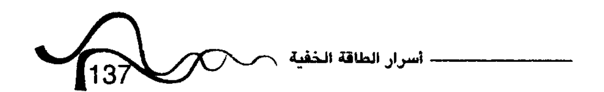
الايجابية هى بداية الطريق للنجاح.. فكر بالنجاح دائماً، فحين تفكر بإيجابية فإنك فى الواقع تبرمج عقلك ليفكر إيجابياً، والتفكير الايجابى يؤدى إلى الاعمال الايجابية فى معظم شؤون حياتنا لذلك قم بما يلى:

اولا: برمج نفسك لتحصل على الشفاء، تخيل نفسك وأنت فى أحسن صحة وعافية ونشاط.

ثانيا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثا: بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى



اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

ثانيا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثا:بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى

التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

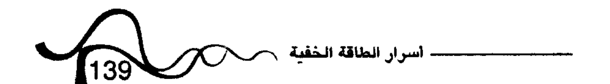
ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار

تعود على التفكير الإيجابى:

- عندما أذكر كلمة "هواية" أمام أى شخص، بالتأكيد سيتجه تفكيره إلى الرياضة من: تنس - سباحة - ركوب الدراجات - مشى - جرى... الخ أو



إلى القراءة أو ربما يخبرنى شخص آخر بهوايته فى كثرة الترحال أو السفر، أو حتى سماع الموسيقى.

دعونى أقترح هواية جديدة تشبه إلى حد كبير السفر والترحال وهذا النوع من السفر ليس سفر بالجسد وإنما سفر بالعقل والنفس. نعم، هذه هواية جديدة أدعوإليها كل شخص لكى يقتنيها "التفكير الإيجابى" إنه أحد أنواع الاسترخاء والعلاج النفسى لمن يواجه الضغوط. يبدو فى بادئ الأمر القيام بذلك هو شىء بسيط للغاية، لكننى لا أريد خداعك لأن "التفكير الإيجابى" هو أحد الأشياء الذى يجد الكثير من الأشخاص صعوبة فى القيام بها. بل وأعتقد أيضاً أن الخبراء الذين وصلوا إلى هذا المفهوم يجدون أيضاً صعوبة بالغة فى الالتزام بهذا النوع من التفكير وخاصة عندما تواجههم مشكلة ما.

من فضلك أنظر إلى هذا المفهوم بشكل عملى رغبة فى تغيير مجريات الأمور فى حياتك. أنظر إلى

نفسك بعمق أكثر، وموقفك تجاه الحياة هو الذى يحدد نظرتك إليها.

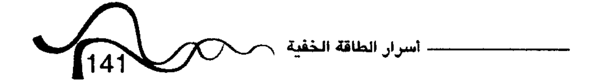
وعلى الرغم من أن "التفكير الإيجابى" ليس بالأمر السهل أو الهين لكنه توجد أخبار سارة لك فهذا النوع من التفكير يشجعك على إخلاء الذهن من أية متاعب أو ضغوط تسكن بداخله وبالتالى يعطيك على مزيدا من الثقة بالنفس ويحقق لك السعادة.

- كيف يمكن أن تمارس هواية التفكير الإيجابى؟

- أعلم أنك تريد سؤالى:"كيف أستطيع ممارسة هذه الهواية لتصبح عادة لدى"؟

- كن متفائلاً فى كل الأوقات، فلن تصل إلى أى شىء من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار وخاصة على الأمور التافهة.

- كن واقعياً، وفكرفى قراراتك قبل اتخاذها، وابحث جيداً الخيارات المطروحة أمامك.



- تحدث بإيجابية عن نفسك، ركز على صفاتك الحميدة، وحاول الاستفادة من قدراتك الإبداعية.

- اضحك على كل موقف تقابله وعلى نفسك أيضاً بدلاً من أن تنتابك حالة القلق أو الارتباك.

- أن تؤمن بأن كل شيء يحدث فى هذه الحياة لسبب ما، وشغلنا الشاغل فى الدنيا هو معرفة هذا السبب.

- ارسم الابتسامة على شفتيك إذا تعرضت لموقف ما يحبطك.

- توقف عن التفكير ولو للحظة واحدة فى اليوم الواحد.

فالحياة حلوة تستحق أن تحيا وتعيش فيها، والإنسان هو الوحيد القادر على أن يعطى لها هذه الصورة الجميلة إذا فهمها بطريقة إيجابية.

أسلوب التفكير الإيجابى:

أرسل صاحب شركة أحذية بائع أحذية لديه فى مهمة تستغرق أسبوعين إلى إحدى الدول النامية

ليرى إن كانت هناك أى إمكانية لإقامة أعمال فيها، استقل البائع الطائرة وجاب الدولة لمدة أسبوعين ثم عاد ليخبر رئيسه:" أيها الرئيس، لا توجد لنا أى فرصة فى هذه الدولة، إنهم لا يرتدون أية أحذية هناك على الإطلاق".

كان الرئيس رجل أعمال ذكياً، وقرر أن يرسل بائعاً آخر فى نفس المهمة لنفس الدولة، استقل البائع الطائرة فى رحلة مدتها أسبوعين، وعندما عاد أسرع من المطار إلى شركته مباشرة ودخل على رئيسه والحماس يملؤه: " أيها الرئيس، لدينا فرصة رائعة لبيع الأحذية فى هذه الدولة، فلا يوجد أحد يرتديها بعد!".

إن الناس يرون نفس الأشياء بأشكال مختلفة، وإدراكك يعتمد بدرجة كبيرة على توجهك الذهنى، فلولا التفكير الإيجابى للبائع الثانى لأنه رأى الناس هناك لا يرتدون مثل هذه الأحذية، لما فتح مجال لصاحب الشركة.

ولذا يقول الدكتور إبراهيم الفقى عن التفكير الإيجابى: (أنه هو مصدر قوة وأيضًا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير فى الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبى وآثاره الجسيمة).

التفكير الإيجابى، لماذا؟

فالتفكير الإيجابى له دور فى نجاح الإنسان بشكل عام من خلال:

١ ـ التفكير الإيجابى يزيد من قدر الإنسان

صرح رجل الصناعة هارفى فايرستون قائلاً: "رأس المال ليس شديد الأهمية فى عالم الأعمال، وكذلك الخبرة، إذ يمكنك الحصول عليهما بأى شكل، ولكن المهم هو الأفكار، فإذا كانت لديك أفكار، فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التى تحتاج إليها، وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء فى عملك أو فى حياتك عامة".

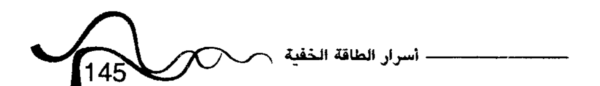
إن الأفكار هى العماد الذى تأسست عليه معظم البلدان، ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الإقتصاد الأمريكى، وهو الأضخم فى العالم، إن الأفكار هى أساس كل شىء نقوم ببنائه، وكل خطوة نخطوها للأمام، والشخص المفكر الذى تتفتق مخيلته عن أفكار رائعة تعلو قيمته.

٢ ـ التفكير الإيجابى يجلب لك السعادة

- إن الأفكار التى تشغل عقلك ستكون ذات أهمية أكبر من الأشياء فى حياتك دائمًا، فالشهرة والثروة أمران عارضان، والرضا الذى يتأتى نتيجة تحقيق الإنجازات لحظى، يقول أحد الحكماء: "من يحب الفضة، لن تجلب له الفضة الرضا، ولا من يحب الوفرة سيرضا بالزيادة"، إنك لا تستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، بل يجب أن تختارها.

٣ ـ التفكير يصنع حياة الإنسان

يقول الإمبراطور الرومانى: (ماركوس أورليوس): "إن حياتنا من صنع أفكارنا"، فإذا ساورتنا أفكار



سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شينة غدونا أشقياء، وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، ولذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابى عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات، ويجدون أنفسهم فى مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى، ويحصرون أنفسهم فى إطار استجابى، على عكس أصحاب التفكير الإيجابى دائمًا ما يتمكنون من التغلب على الصعاب.

ويكمن أهمية التفكير الإيجابى أيضًا، عندما يتحلى الإنسان بصفات الشخصية الإيجابية يكون:

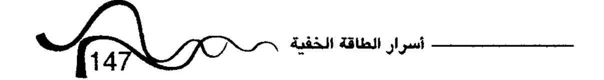
(أ) لديه رؤية واضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد، وتعرف لماذا تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكانياتها، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة

حتى تحصل على أهدافها، ومثال على ذلك الكولونيل ساندرز مؤسس محلات "كنتاكى" عندما قُبل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة مطعم لم ييأس أو يلم أو يترك فكرته مع أنه كان فوق السبعين من عمره، ولكنه أخذ المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه.

(ب) تركيزه على الحل عند مواجهة الصعوبات:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغى أى شىء آخر لكى يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جيدًا أن كل مشكلة مهما كانت، لها حل، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.



ومثال على ذلك، خالد حسان عبر المانش، وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل أخذ المسئولية وقرر أن يكون متميزًا فى حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وأخذ مسئولية حياته وحقق هدفه.

(ج) اجتماعى ويحب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابى يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام، فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق، ويعلم جيدًا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم، مثال على ذلك، لويس بريل الضرير الذى عاش فى الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحد ولا الظروف، ولكنه قرر أن يفعل شيئًا يحسن به حياته فأخذ على عاتقه المسئولية واكتشف أسلوب "بريل" الذى ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر.

(د) يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شىء، ولما حاول أى إنسان أن يفكر فى التغيير والتقدم أو النمو، ومثال على ذلك توماس أديسون لم يشتك أو يلم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف اللمبة، ورغم السخرية التى لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته، بل أخذ المسئولية كاملة واستمر فى طريقه حتى حقق هدفه.

(هـ) واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا أن التغيير شىء واقعى لا يستطيع أى إنسان أن يتجنبه؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها فى الفعل، مثال على ذلك، الأخوان جويس كان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران، فكانوا يلبسون بدلاً من الريش ويصعدون فوق الجبال، ويقفزون منها لكى

يطيروا مثل الطيور، وطبعًا النتيجة كانت بالسقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين، ولكنهم لم يستسلموا وأخذوا على عاتقهم مسئولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذى تتمتع به البشرية.

والآن، ماذا بعد الكلام؟

لكى تغير تفكيرك إلى تفكير إيجابى، لابد من:

١ ـ اكتشف جانبًا إيجابيًا فى كل شئ، قد لا يكون الأمر سهلاً، ولكن إن حاولت جاهدًا بالقدر الكافى، فستجد جانبًا إيجابيًا حتى فى خضم المواقف العويصة.

٢ ـ ابحث عن شخص إيجابى فى كل موقف، وابتعد عن السلبيين.

٣ ـ حاول أن تعوّد نفسك على قول التعليقات الإيجابية فى كل حوار تجريه مع الآخرين.

٤ ـ تخلص من الكلمات السلبية فى قاموسك، واستبدل مكانها كلمات إيجابية:

كلمات سلبية	كلمات إيجابية
لا أستطيع	أستطيع
لا أعتقد	أعرف
ليس لدى وقت	سأجد الوقت لـ
أخشى من أن	أنا واثق بأن

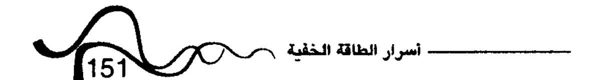
وأخيراً:

أختم بقول وليام جيمس:

(إن أعظم ثورة قام بها الجيل الذى أنتسب إليه هو اكتشاف أنه عن طريق تغييرك للتوجهات الداخلية لعقلك يمكنك أن تغير الجوانب الخارجية لحياتك).

ماذا يعوقك؟:

بعد أن تعرفنا فى المقال السابق على التفكير الإيجابى، ودور التفكير بشكل عام فى نجاح الفرد، سنتعرف اليوم على معوقات التفكير الإيجابى.



الكيفيـة والأساليـب

١ ـ الرغبة المشتعلة

الرغبة المشتعلة هى القوة التى جعلت والت ديزنى يقاوم الإستهزاء والسخرية والضياع؛ لكى يحقق هدفه وحلم حياته وهو مدينة ديزنى، هى التى جعلت رون سكاليون يصبح من أبطال العالم فى الكاراتيه رغم أنه كان معاقًا، هى الوقود الذى يحرك الأحاسيس ويعطى قوة للسلوك، هى جذور النجاح والتقدم والتميز فى أى مجال.

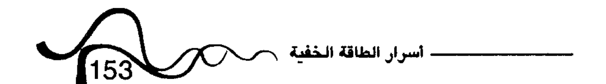
والآن دعنى أسألك: ما هو الشئ الذى تريد تحقيقه فى حياتك أكثر من أى شىء آخر؟ إذا أردت فعلاً أن تحققه دعه يعيش بداخلك، فكر فيه باستمرار، وخطط له ثم ضعه فى الفعل، ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق، وتذكر أن النعيم لا يدرك بالنعيم لابد من وجود عقبات.

٢ ـ القرار القاطع

(القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد أو التراجع، بل يعطى الشخص قوة رائعة توجهه إلى تحقيق أهداف حياته) إبراهيم الفقى.

فالقرار الذى يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارًا قاطعًا أى لا رجعة فيه، مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية، أما الشخص الذى يقول أنا قررت أن أقلع عن التدخين ثم يعود للتدخين مرة أخرى، فقد قرر ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوى ورغبة مشتعلة تدعمه.

فلو نظرت حولك ستجد أمثلة كثيرة عن الأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التى كانت تواجههم؛ لأن قرارهم كان مدعمًا برغبة مشتعلة واعتقاد راسخ وتوقع إيجابى ومرونة تامة، مثل هيلين كيلر فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها كانت عمياء وخرساء وأيضًا صماء.



لذا قرر من اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه فى كل مجالات حياتك، وتذكر أنه لو حقق أى إنسان أى شىء فأنت أيضًا تستطيع أن تحققه بل وتتفوق عليه.

٣ ـ ابحث عن القدوة

منذ الطفولة ونحن نقلِّد الآخرين لكى نكون شخصيتنا، والشخصية هى مجموعة السلوكيات التى يكتسبها الإنسان والتى بها يشعر أنه مختلف عن الآخرين، واستراتيجية المثل الأعلى تتعلق بتبنى وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا فى مجال معين، ثم نتصرف كما لو كان هو شخصيًا متواجدًا فى وقت تحدى ما نواجهه فى حياتنا.

والآن دعنا نجرب معًا استراتيجية المثل الأعلى:

١ ـ فكر فى مشكلة تواجهك الآن فى حياتك.

٢ ـ تخيل أن مثلك الأعلى هو الذى يواجه المشكلة.

ـ ما هى تعبيرات وجهه ووضع جسمه؟

ـ ما هى أحاسيسه؟

ـ ما هو تركيزه؟

ـ ما هو هدفه فى التعامل مع المشكلة؟ وما هو سلوكه؟

٣ ـ تخـيل نفـسك وأنت تسـتـخـدم أسلوب مـثلك الأعلى.

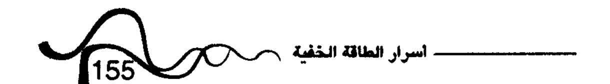
٤ ـ تخير رفيق الدرب

(إن العــلاقــات تســاعــدنا على تحـديد هـويتنا وإمكاناتنا المستقبلية، وأغلبنا يستطيع أن يقتفى أثر إنجـازاته ليـجـدها مـرتبطة بعـلاقـات مـحـورية فى حياته) دونالد أو. كليفتون وبولا نيلسون.

فـأنت تحـتـاج فى طريق النجـاح والفـاعليـة إلى رفقـاء الدرب، ممن جعلوا النجاح شعـارهم؛ ليكونوا عونًا لك فى التفكير الإيجابى.

٥ ـ تغيير الماضى

(ليس الماضى إلا كنزًا من المهـارات والخـبـرات والتجارب، بدونها يتخبط الإنسان فى الظلام).



فلا نستطيع أن نغير الماضى؛ لأنه مضى ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا فى تجارب الماضى، فنتعلم منها.

والآن دعنا نجرب معًا استراتيجية تغيير الماضى:

١ - فكر فى تجربة حدثت لك فى الماضى.

٢ - فكر فى المهارات والخبرات التى تعلمتها من هذه التجربة.

٣ - الآن تخيل أنك فى المستقبل، وتواجه نفس التحدى، واستخدم المهارات والخبرات التى تعلمتها، ستجد إدراكك وتفكيرك إيجابيًا.

٦ - تحديد الهدف

يقول سيدنى جيه. هاريس (السعادة طريق تمضى فيه بلا توقف لتحقيق غايات لا تنقطع، وليست مكانًا تنزل به وينتهى المطاف عنده)

لا يدرك الكثير من الناس أهمية تحديد أهدافهم، فيتركون الحياة تقودهم كيفما تشاء مثل القارب

الشـراعى الذى تتلاعب به الرياح فى عـرض البـحـر، فإنه يجب أن يكون أول مـا تفعله هو أن تخلق لنفسك أحـلامًا تقوم بتحويلها لاحقًا إلى أهداف، لذا لابد أن يكون لك رسالة فى الحياة وترجمها إلى رؤية.

الرسـالة: هى المهمة الكبرى أو الدور الأكبـر الذى يعيش المرء من أجل تحقيقه، وهى غـاية، وليست محددة بهدف.

الرؤية: هى أقصى صورة واقعية يمكن من خلالها تحقيق الرسـالة على أكمل وجه، أو فى كلمة واحدة الطموح، وهى وسيلة، وتعتبر مقصد أو هدف.

٧ـ الالتزام

(يفـشل الناس أحـيـانًا، وليس ذلك بسـبب نقص القــدرات، ولكن بســبب النقص فى الالتــزام) زيج زيجلار.

فالاتزام هو القوة التى تدفعنا لنستمر، بالرغم من الظروف الصـعبـة، وهو القـوة الدافعـة التى تقـودنا

لإنجـاز أعـمـال عظيـمـة، لذا ألـزم نفـسك بتـحـقـيق أحلامك، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك، مهما كانت التحديات.

■■■


محتويات

